

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

6

GUISADO DE TERNERA
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA
COMPOTA DE MANZANA

7

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA CON PAN (LECHUGA, TOMATE Y QUESO)
FRUTA O YOGUR

9

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA O YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA
BIZCOCHO

13

LECHUGA Y PEPINO
SOPA MINISTRONE
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

14

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CREMA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

16

LECHUGA Y JUDIA BROTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
HELADO

17

ENSALADA VERDE
ARROZ CON COSTRA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACIN
FRUTA

21

LECHUGA Y JUDIA BROTE
FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

JORNADA ESPECIAL
APERITIVOS

SOPA DE AVE CON PASTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
PECHUGA EMPANADA
TOMATE NATURAL
FRUTA

31

ENSALADA DE BROTES
FIDEUA DE SETAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: