

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
YOGUR DESNATADO

2

SOPA CASERA DE AVE  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
BRÓCOLI REHOGADO  
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

6

MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES  
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA AL HORNO CON PIEL  
FRUTA

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS  
VERDES  
YOGUR DESNATADO

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON  
ACEITUNAS NEGRAS  
FRUTA

12

GUISANTES CON JAMÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR DESNATADO

16

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
RAGOUT DE POLLO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y  
ARROZ  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS  
VERDES  
YOGUR DESNATADO

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](http://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