

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 60G (2R)  
Y JAMON SERRANO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

2

SOPA CASERA DE AVE (45G PASTA (1R))  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
BRÓCOLI REHOGADO Y ARROZ BLANCO  
40G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

5

LENTEJAS ESTOFADAS 50G (1R)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100G  
(2R)  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)

6

MACARRONES A LA CARBONARA 90G (2R)  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES 100G (1R)  
FRUTA (1R)

7

CREMA DE CALABAZA (PATATA100G (2R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA AL HORNO CON PIEL 50G (1R)  
FRUTA (1R)

8

SOPA DE COCIDO (45G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G  
(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y  
REPOLLO  
YOGUR (1R)

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
(PATATA50G (1R))  
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y  
JAMON 80G (2R)  
FRUTA (1R)

12

GUISANTES CON JAMÓN 100G (1R)  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PURE DE PATATA 100G (2R)  
FRUTA (1R)

13

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)  
(45G PASTA (1R))  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON  
MANZANA 50G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA 100G (2R)  
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA (1R)

15

PAELLA DE VERDURAS 80G (2R)  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

16

MACARRONES CON TOMATE 90G (2R)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA100G  
(2R))  
RAGOUT DE POLLO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA) 80G (2R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
YOGUR (1R)

21

SOPA DE FIDEOS (45G PASTA (1R))  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
PURE DE PATATA 50G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

CREMA DE VERDURAS (PATATA100G (2R))  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL  
HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

27

LENTEJAS 100G (2R) GUIADAS CON  
ZANAHORIAS Y ARROZ 40G (1R)  
BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA (1R)

28

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
90G (2R)  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

29

SOPA DE COCIDO (45G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G  
(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y  
REPOLLO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

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  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día