

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 90G (3R)
Y JAMON SERRANO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

2

SOPA CASERA DE AVE (90G PASTA (2R))
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI REHOGADO Y ARROZ BLANCO
40G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

5

LENTEJAS ESTOFADAS 100G (2R)
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)
PAN 20G (1R)

7

CREMA DE CALABAZA (PATATA100G (2R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA AL HORNO CON PIEL 100G (2R)
FRUTA (1R)

8

SOPA DE COCIDO (90G PASTA (2R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G
(1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
(PATATA100G (2R))
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON 80G (2R)
FRUTA (1R)

12

GUISANTES CON JAMÓN 200G (2R)
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PURE DE PATATA 100G (2R)
FRUTA (1R)

13

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)
(90G PASTA (2R))
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)
PAN 20G (1R)

15

PAELLA DE VERDURAS 120G (3R)
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

16

MACARRONES CON TOMATE 135G (3R)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA100G
(2R))
RAGOUT DE POLLO
ARROZ BLANCO 40G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA) 120G (3R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 30G (1R)
YOGUR (1R)

21

SOPA DE FIDEOS (90G PASTA (2R))
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
ARROZ BLANCO 40G (1R)
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)
PAN 20G (1R)

28

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
135G (3R)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

SOPA DE COCIDO (90G PASTA (2R))
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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día