

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON PATATA 100G (2R)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS 90G (3R)
Y JAMON SERRANO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

2

SOPA CASERA DE AVE (100G PASTA (2R))
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI REHOGADO Y ARROZ BLANCO
120g (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

5

LENTEJAS ESTOFADAS 150G (3R)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100G
(2R)
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

6

MACARRONES A LA CARBONARA 200G (4R)
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES 100G (1R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

7

CREMA DE CALABAZA (PATATA 100G (2R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA AL HORNO CON PIEL 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G
(2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y
REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
(PATATA 100G (2R))
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON 140G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

12

GUISANTES CON JAMÓN 100G (2R)
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PURÉ DE PATATA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

13

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)
(100G PASTA (2R))
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
PATATA ASADA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA 150G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

15

PAELLA DE VERDURAS 120G (3R)
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATAS FRITAS 60G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

16

MACARRONES CON TOMATE 150G (3R)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

19

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 100G
(2R))
RAGOUT DE POLLO
ARROZ BLANCO 120g (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA) 120G (3R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 60G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

21

SOPA DE FIDEOS (100G PASTA (2R))
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PURÉ DE PATATA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

CREMA DE VERDURAS (PATATA 100G (2R))
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
ARROZ BLANCO 120g (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

27

LENTEJAS 150g (3R) GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ 80g (2R)
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
ARROZ BLANCO 200g (4R)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

29

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G
(2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) 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