

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PATATAS SALTEADAS CON VERDURA FRUTA	2 SOPA DE VERDURAS SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
5 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	6 PISTO PATATAS EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA CHAMPIÑONES AL AJILLO PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE VERDURAS REPOLLO REHOGADO CON PATATA FRUTA	9 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES FRUTA
12 GUISANTES ENCEBOLLADOS PATATAS CON PIMIENTOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE VERDURAS CALABACÍN A LA PROVENZAL FRUTA	14 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 MENESTRA DE VERDURAS PATATAS VIUDAS (D) TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	16 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS COLIFLOR AL AJO ARRIERO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE ZANAHORIAS GUISANTES CON ZANAHORIA CHAMPIÑONES FRUTA	20 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA PISTO FRESCO DE ACELGAS PATATAS FRITAS FRUTA	21 SOPA DE VERDURAS PATATAS CON PIMIENTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 CREMA DE VERDURAS ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 PATATAS EN SALSA VERDE SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA FRUTA	28 PATATAS CON PIMIENTOS SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES ENSALADA VERDE FRUTA	29 SOPA DE VERDURAS REPOLLO REHOGADO CON PATATA FRUTA	

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Fresa	
		Granada	

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: