

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
YOGUR DESNATADO

5

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

6

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

7

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

14

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

15

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

16

CREMA DE ZANAHORIAS
RAGOUT DE POLLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

17

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

18

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

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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:

