

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
YOGUR

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

6

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

7

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSAS 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,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON
FRUTA

11

GUISANTES ENCEBOLLADOS
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 DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

14

PAELLA DE VERDURAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

15

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CREMA DE ZANAHORIAS
RAGOUT DE POLLO
CHAMPIÑONES
FRUTA

17

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

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
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
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,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

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
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