

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
YOGUR

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

6

7

8

9

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

MACARRONES A LA CARBONARA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES  
FRUTA

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

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

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

11

12

13

14

15

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

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

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

16

17

18

19

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
RAGOUT DE POLLO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

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

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**

21

22

23

24

25

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA  
FRUTA

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

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

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](http://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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día