

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO POSTRE VEGETAL DE SOJA	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
5 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	6 MACARRONES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE GUISANTES FRUTA	7 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA
12 GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON) POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE CON ORÉGANO POSTRE VEGETAL DE SOJA	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE ZANAHORIAS RAGOUT DE POLLO CHAMPIÑONES FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	27 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y ZANAHORIA FRUTA	28 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día