

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 GUISADAS 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 GUISADAS 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