

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR	2 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE AGUJA EN SALSAS BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
5 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	6 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS 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 YOGUR	9 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON 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 CON MANZANA 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 YOGUR	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO 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 YOGUR	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 ABADEJO FRITO CON MAIZENA 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 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

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