

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 PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
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 DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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 PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
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

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