

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
YOGUR

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES A LA CARBONARA
GARBANZOS CON SALSAS DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

12

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

14

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

15

PAELLA DE VERDURAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

16

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
GUISANTES CON ZANAHORIA
CHAMPIÑONES
FRUTA

20

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

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (PIMIENTO,
ZANAHORIA Y PATATA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día