

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE JUDÍAS VERDES
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES CON SOFRITO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

8

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

12

CREMA DE GUISANTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
FRUTA

14

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

15

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR

16

MACARRONES SALTEADOS
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
YOGUR

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
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 CON VERDURAS
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

MACARRONES CON SOFRITO
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día