

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

2

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
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

CREMA DE GUISANTES
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
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
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)
ABADEJO AL HORNO
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
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y
ARROZ
VARITAS DE MERLUZA
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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿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

NOTAS: