

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 CREMA DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS 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 MERLUZA EN Salsa VERDE 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 CREMA DE GUISANTES 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 FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA 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) VARITAS DE MERLUZA 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día