

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE JUDÍAS VERDES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATAS FRITAS
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
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
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
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 FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
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
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
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
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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

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: