

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
5 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	7 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) YOGUR	9 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	14 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
19 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR	21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) 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](http://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