

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 100G (2R)  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 50G (1R)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA(1R)

3

CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA y PATATA 50G (1R)  
TORTILLA DE PATATAS 120G (1R)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA(1R)  
PAN 20G (1R)

4

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO 80G (2R)  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

8

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA 50G (1R))  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 100G (2R)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

10

SOPA DE ESTRELLAS (50G PASTA (1R))  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS ASADA 50G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE 80G (2R)  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

12

LENTEJAS ESTOFADAS 100G (2R)  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA(1R)  
PAN 20G (1R)

15

PAELLA DE VERDURAS 80G (2R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G (1R)  
FRUTA (1R)

16

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 100G (2R))  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

17

MACARRONES CON TOMATE 100G (2R)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA(1R)  
PAN 20G (1R)

18

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
YOGUR (1R)

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO 60G (2R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 100G (2R)  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS 100G (2R)  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

24

SOPA DE FIDEOS (50G PASTA (1R))  
POLLO AL AJILLO  
PURE DE PATATA 50G (1R)  
FRUTA (1R)  
PAN 20G (1R)

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA 100G (2R))  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR (1R)  
PAN 20G (1R)

26

ARROZ TRES DELICIAS 80G (2R)  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA(1R)  
PAN 20G (1R)

29

CREMA DE VERDURAS (PATATA 50G (1R))  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO 30G (2R)  
FRUTA (1R)

30

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 50G (1R), MORCILLO, POLLO, PATATA 50G (1R) Y REPOLLO  
FRUTA (1R)

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