

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 150G (3R)
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO 100G (2R)
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA(1R)
PAN 20G (1R)

3

CREMA DE ZANAHORIA, CALABAZA y PATATA 150G (3R)
TORTILLA DE PATATAS 240G (2R)
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA(1R)
PAN 20G (1R)

4

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO 120G (3R)
ALBONDIGAS DE MERLUZA y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS 60G (2R) A LA MANTEQUILLA
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

8

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA 150G (3R))
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 150G (3R)
TORTILLA DE CALABACÍN
ARROZ 80G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

10

SOPA DE ESTRELLAS (100G PASTA (2R))
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS ASADA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE 120G (3R)
SALMÓN A LA NARANJA
PATATAS DADO 60G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

12

LENTEJAS ESTOFADAS 150G (3R)
LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS 60G (2R)
FRUTA(1R)
PAN 20G (1R)

15

PAELLA DE VERDURAS 120G (3R)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

16

CREMA DE CALABACÍN (PATATA 150G (3R))
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATAS ASADA 100G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

17

MACARRONES CON TOMATE 150G (3R)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ARROZ 80G (2R)
FRUTA(1R)
PAN 20G (1R)

18

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN y PATATA 150G (3R)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS DADO 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA 150G (3R)
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PATATAS FRITAS 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS 150G (3R)
DUELOS Y QUEBRANTOS
PATATAS DADO 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

24

SOPA DE FIDEOS (100G PASTA (2R))
POLLO AL AJILLO
PURE DE PATATA 150G (3R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATA 150G (3R))
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ARROZ 80G (2R)
YOGUR (1R)
PAN 20G (1R)

26

ARROZ TRES DELICIAS 120G (3R)
LOMO DE SAJONIA
PATATAS FRITAS 60G (2R)
FRUTA(1R)
PAN 20G (1R)

29

CREMA DE VERDURAS (PATATA 150G (3R))
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO 60G (2R)
FRUTA (1R)
PAN 20G (1R)

30

SOPA DE COCIDO (50G PASTA (1R))
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 100G (2R), MORCILLO, POLLO, PATATA 100G (2R) Y REPOLLO
FRUTA (1R)
PAN 20G (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

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