

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
LOMO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

19

CREMA DE JUDÍAS VERDES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

POTAJE DE LENTEJAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS  
POLLO EN SALSA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

26

ARROZ TRES DELICIAS  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día