

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS DE ESPINACAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

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

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

5

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

8

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

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

12

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

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

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

19

CREMA DE JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE 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 PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
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

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: