

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 GUISANTES, 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](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		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: