

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADJEJO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN  
LOMO EMPANADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
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 SOFRITO  
ABADJEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

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

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SIN TOMATE  
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