

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) ESPINACAS REHOGADAS CON AJO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA PATATAS CON PIMIENTOS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 CALDO DE VERDURA REPOLLO REHOGADO CON PATATA FRUTA	5 PISTO PATATAS SALTEADAS CON VERDURA FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI PISTO FRESCO DE ACELGAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PATATAS CON PIMIENTOS CALABACÍN A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 SOPA DE VERDURAS JUDÍAS VERDES CON TOMATE, PATATA Y ZANAHORIA ENSALADA VERDE FRUTA	11 ASADO DE VERDURAS PATATAS EN SALSA VERDE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, COLIFLOR, MAÍZ Y PIMIENTO) PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA PATATAS FRITAS FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ESPINACAS Y ZANAHORIA PATATAS GUIADAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 CALDO DE VERDURA REPOLLO REHOGADO CON PATATA FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA PATATAS DADO FRUTA
22 PATATAS CON AJO Y PEREJIL CURRY SUAVE DE JUDIA VERDE, PATATA Y COLIFLOR LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS ALCACHOFAS CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 SOPA DE VERDURAS SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR PATATAS EN SALSA VERDE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA PISTO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ACELGAS REHOGADAS PATATAS DADO FRUTA	30 CALDO DE VERDURA PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FRUTA			



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