

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA NATURAL
4 PATATAS GUIADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR DESNATADO	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN POLLO EN SALSA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	12 ARROZ A LA MEXICANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	15 FIDEUA CON POLLO SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR DESNATADO
18 ESPIRALES CON TOMATE GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 CREMA DE BRÓCOLI RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA ASADA FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	22 NO LECTIVO
25 FESTIVO	26 FESTIVO	27 FESTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
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