

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

ARROZ CON TOMATE
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y MAÍZ
ZUMO DE NARANJA NATURAL

4

GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
YOGUR

6

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
(ECOLÓGICO)
TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE
CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
YOGUR

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

15

FIDEUA CON POLLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
BIZCOCHO CASERO

18

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

BRÓCOLI GRATINADO
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS DADO
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
HELADO

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día