

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

ARROZ ABANDA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
ZUMO DE NARANJA NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6

PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA MIXTA
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

10

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



16

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

17

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATA ASADA
FRUTA

18

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

19

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

20

NO LECTIVO



21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO



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		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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: