

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 CERDO 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  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
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  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
REPOLLO  
FRUTA

15

FIDEUA CON POLLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
BIZCOCHO CASERO

18

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

19

BRÓCOLI GRATINADO  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
HUEVOS REVUELTOS  
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](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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día