

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| | | | | 1 ARROZ ABANDA 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 JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE 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 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> 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 MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) 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 |  | 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: