

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

ARROZ ABANDA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
ZUMO DE NARANJA NATURAL

6

PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO
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 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 CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
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 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

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