

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

4

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

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

6

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

8

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA



11

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

12

ARROZ CON TOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
YOGUR

14

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
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

CREMA DE BRÓCOLI  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA  
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



# 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día