

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA NATURAL
4 PATATAS GUIADAS 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 DESNATADO	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN POLLO EN SALSA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	8 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
18 ESPIRALES CON TOMATE GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 CREMA DE BRÓCOLI RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATA ASADA FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO	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