

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

ARROZ ABANDA (ARROZ 120G 3R)
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y MAÍZ
ZUMO DE NARANJA NATURAL 100G 1R
PAN 20G 1R

4

GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA
(PATATAS 195G 3R)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS (ARROZ
120G 3R)
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA MIXTA
YOGUR 1R
PAN 20G 1R

6

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN (PATATAS
195G 3R)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ESPAÑOLA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 110G 2R
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 65G 1R
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

8

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
(PASTA 90G 2R)
ABADEJO FRITO 150G 1R
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

11

LENTEJAS CON VERDURAS (ECOLÓGICO)
(LENTEJAS 100G 2R)
TORTILLA DE PATATAS 120G 1R CON SALSA
DE CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA (ARROZ 80G 2R)
CHILI CON CARNE (ALUBIAS 55G 1R)
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA
PROVENZAL
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO) 150G 1R
PATATA PANADERA 130G 2R CON PIMIENTOS
YOGUR 1R
PAN 20G 1R

14

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G 1R)
COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS 55G 1R)
(PATATA 65G 1R)
REPOLLO
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

15

FIDEUA CON POLLO (PASTA 135G 3R)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
BIZCOCHO CASERO 20G 1R
PAN 20G 1R

18

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
(PASTA 135G 3R)
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

19

CREMA DE BRÓCOLI (PATATAS 130G 2R)
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS DADO 65G 1R
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA (ALUBIAS 110G 2R) (CALABAZA
200G 1R)
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R
PAN 20G 1R

21

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
(PASTA 90G 2R)
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) 150G 1R
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
HELADO 50G 1R
PAN 20G 1R

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
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