

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE 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 FILETE DE CERDO A LA PLANCHA 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 FILETE DE POLLO AL AJILLO 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 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 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATAS DADO FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA 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
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