

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA ZUMO DE NARANJA NATURAL
4 PATATAS GUIADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE YOGUR	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN POLLO EN SALSA TOMATE NATURAL FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	8 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA FRUTA	12 ARROZ A LA MEXICANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 JUDÍAS VERDES AL NATURAL FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) PATATA PANADERA CON PIMIENTOS YOGUR	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	15 FIDEUA CON POLLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y JUDIA BROTE BIZCOCHO CASERO
18 ESPIRALES CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 CREMA DE BRÓCOLI RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATAS DADO FRUTA	20 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL	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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿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

NOTAS: