

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS CASTELLANAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 TALLARINES A LA NAPOLITANA QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR) ENSALADA VERDE ZUMO DE NARANJA NATURAL
15 PAELLA DE VERDURAS ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA	18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS LASAÑA DE ATÚN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE HELADO	24 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO GALLO SAN PEDRO MARINERA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATAS GRATÉN FRUTA	26 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA BIZCOCHO CASERO
29 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ESTOFADO DE CERDO ENSALADA VERDE FRUTA	30 GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR			

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