

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 DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS  
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
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  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

10

TALLARINES A LA NAPOLITANA  
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE ABADAJE AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

**MAR ROJO: EGIPTO**  
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)  
SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR)  
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE  
TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

15

PAELLA DE VERDURAS  
ABADAJE 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  
ABADAJE FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABADAJE EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

24

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
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 Y TOMATE  
BIZCOCHO CASERO

29

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE  
TOMATE Y BERENJENA)  
ESTOFADO DE CERDO  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA

30

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 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](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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### 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