

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS CASTELLANAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 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 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> 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 MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 <b>MAR ROJO: EGIPTO</b> 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 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 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA HELADO	24 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO GALLO SAN PEDRO MARINERA 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  
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día