

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	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 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
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 CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	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) POLLO ASADO 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 CON TOMATE POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA	18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATA ASADA FRUTA	26 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 ARROZ CON TOMATE 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 FRUTA			

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	
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: