

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 CEBOLLA FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL AL HORNO LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA SALMÓN A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 TALLARINES AL AGLIAJO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO BABA GANOUSH (PATE DE BERENJENA) POLLO ASADO ENSALADA VERDE ZUMO DE NARANJA NATURAL
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ESPAGUETIS SALTEADOS POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 SALTEADOS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES GALLO SAN PEDRO AL HORNO ZANAHORIA RALLADA 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	30 GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA			

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