

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

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

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
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)
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE
TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
FRUTA

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
CAMELIZADA
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 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

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día