

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL 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

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

CREMA DE BRÓCOLI
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

CALABACÍN AL HORNO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

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

12

MAR ROJO: EGIPTO
BABA GANOUSH (PATE DE BERENJENA)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE
TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
ZUMO DE NARANJA NATURAL

15

ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

17

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
CALDO DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
HELADO

24

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS GRATÉN
FRUTA

26

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
BIZCOCHO CASERO

29

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE NATURAL
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
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	
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