

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
TORTILLA DE PATATAS
CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y 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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
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
FRUTA

16

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO ASADO
LECHUGA
YOGUR

17

CREMA DE JUDÍAS VERDES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

18

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

24

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO MARINERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE VERDURAS
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATA ASADA
FRUTA

26

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

29

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE CERDO
TOMATE NATURAL
FRUTA

30

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS
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
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