

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 CEBOLLA FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR
8 CREMA DE BRÓCOLI ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 TALLARINES A LA NAPOLITANA HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 <b>MAR ROJO: EGIPTO</b> SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR) ENSALADA VERDE ZUMO DE NARANJA NATURAL
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	17 CREMA DE JUDÍAS VERDES HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN ENSALADA VERDE HELADO	24 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO LOMO DE CERDO AL HORNO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	25 CREMA DE VERDURAS ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATAS GRATÉN FRUTA	26 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA BIZCOCHO CASERO
29 ARROZ CON TOMATE ESTOFADO DE CERDO ENSALADA VERDE FRUTA	30 GARBANZOS ESTOFADOS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA 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](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  
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