

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
8 CREMA DE BRÓCOLI FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR DESNATADO	11 ARROZ (INTEGRAL) 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 Y MAÍZ FRUTA	16 ESPAGUETIS CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HUEVOS REVUELTOS ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO	24 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	26 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO
29 ARROZ CON TOMATE 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 DESNATADO			

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: