

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

3

GUISANTES ENCEBOLLADOS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

4

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
YOGUR NATURAL

5

RECETA FISH REVOLUTION
CHAMPIÑONES AL AJILLO
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

8

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

9

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

10

COLIFLOR CON CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR NATURAL

11

ALCACHOFAS CON TOMATE
MERLUZA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

12

MAR ROJO: EGIPTO
BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

15

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

16

PISTO
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

17

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

18

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

19

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y REPOLLO
YOGUR NATURAL

22

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

23

DÍA DEL LIBRO
CALDO DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR NATURAL

24

BRÓCOLI CON PUERRO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

25

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

26

ALCACHOFAS SALTEADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

29

SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
ESTOFADO DE CERDO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR NATURAL

30

GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

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