

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS 50 G 1R CASTELLANAS (PATATAS 65G 1R)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN 50G 1R  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

3

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO 50G 1R (PATATAS 65G 1R)  
TORTILLA DE PATATA 120G 1R Y JAMÓN SERRANO  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

4

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G 1R)  
COCIDO MADRILEÑO (GARBANZO 55G 1R) (PATATA 65G 1R)  
REPOLLO  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF 120G 3R MEDITERRANEO  
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR 1R  
PAN 20G 1R

8

CREMA DE BRÓCOLI (PATATA 65G 1R)  
ESCALOPINES DE TERNERA 150G 1R EN SALSA CON VERDURAS  
PATATAS FRITAS 30G 1R  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

9

ALUBIAS BLANCAS 110G 2R GUIADAS CON CALABAZA 200 G 1R  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

10

TALLARINES 135G 3R A LA NAPOLITANA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR 1R  
PAN 20G 1R

11

ARROZ (INTEGRAL) 80G 2R CON TOMATE  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA 30G 1R  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

12

**MAR ROJO: EGIPTO**  
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS 50G 1R) (PATATA 65G 1R)  
SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR)  
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

15

PAELLA (ARROZ 120G 3R) DE VERDURAS  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

16

ESPAGUETIS 90G 2R A LA CARBONARA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA 50G 0,5R  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR 1R  
PAN 30G 1,5R

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 250G 1R CON PIMENTÓN (PATATA 65G 1R)  
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS DADO 30G 1R  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

18

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS (GARBANZOS 55G 1R)(PATATA 65G 1R)  
LASAÑA DE ATÚN 100G 1R  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

19

SOPA DE COCIDO (PASTA 45G 1R)  
COCIDO MADRILEÑO (GARBANZO 55G 1R) (PATATA 65G 1R)  
REPOLLO  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

22

ESPIRALES 135G 3R CON TOMATE Y ALBAHACA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

23

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS 90G 2R  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO 50G 1R  
PAN 40G 2R

24

ARROZ 120G 3R MILANESA CON YORK Y QUESO  
GALLO SAN PEDRO MARINERA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

25

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) (PATATA 65G 1R)  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS 150G 1R  
PATATAS ASADAS 35G 1R  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

26

LENTEJAS 100G 2R ESTOFADAS (PATATA 65G 1R)  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR 1R  
PAN 20G 1R

29

ARROZ 120G 3R CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)  
ESTOFADO DE CERDO  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
FRUTA 1R  
PAN 20G 1R

30

GARBANZOS 55G 1R CON VERDURAS Y COUS  
COUS 45G 1R  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA (PATATA 65G 1R)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA  
YOGUR 1R  
PAN 20G 1R

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