

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
| 1<br><b>NO LECTIVO</b>   | 2<br>LENTEJAS CASTELLANAS<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA  | 3<br>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO<br>TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO<br>ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS<br>FRUTA | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>REPOLLO<br>FRUTA  | 5<br><b>RECETA FISH REVOLUTION</b><br>ARROZ PILAF MEDITERRANEO<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>LECHUGA Y TOMATE<br>YOGUR  |
| 8<br>CREMA DE BRÓCOLI<br>ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA                             | 9<br>ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA<br>SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA                                     | 10<br>TALLARINES A LA NAPOLITANA<br>QUICHE DE JAMÓN Y QUESO<br>LECHUGA Y REMOLACHA<br>YOGUR                              | 11<br>ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE<br>MERLUZA EN COSTRA DE PATATA<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA               | 12<br><b>MAR ROJO: EGIPTO</b><br>SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)<br>SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR)<br>SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)<br>ZUMO DE NARANJA NATURAL |
| 15<br>PAELLA DE VERDURAS<br>ABADEJO A LA PORTUGUESA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA   | 16<br>ESPAGUETIS A LA CARBONARA<br>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA<br>LECHUGA Y OLIVAS<br>YOGUR   | 17<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN<br>HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA<br>PATATAS DADO<br>FRUTA | 18<br>CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS<br>LASAÑA DE ATÚN<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA                                    | 19<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO MADRILEÑO<br>REPOLLO<br>FRUTA  |
| 22<br>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA<br>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA                        | 23<br><b>DÍA DEL LIBRO</b><br>SOPA DE LETRAS<br>DUELOS Y QUEBRANTOS<br>ENSALADA ILUSTRADA<br>HELADO  | 24<br>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO<br>GALLO SAN PEDRO MARINERA<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA                         | 25<br>VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)<br>ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS<br>PATATAS GRATÉN<br>FRUTA | 26<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>BIZCOCHO CASERO   |
| 29<br>ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)<br>ESTOFADO DE CERDO<br>TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE<br>FRUTA | 30<br>GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS<br>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA<br>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA<br>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    |  | 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: