

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| 1 NO LECTIVO | 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 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS FRUTA | 4 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA | 5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 8 CREMA DE BRÓCOLI ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA | 9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 10 TALLARINES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA | 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 CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA | 17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA | 18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 19 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA |
| 22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | 23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA | 24 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 25 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATA ASADA FRUTA | 26 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA |
| 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA | | | |

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