

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA	7 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS YOGUR DESNATADO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	29 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA

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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### 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