

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	4 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	5 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES MERLUZA AL HORNO TOMATE NATURAL
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS	9 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA	10 CALDO DE VERDURA POLLO ASADO	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA	12 ACELGAS REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL
15 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE NATURAL	16 PATATAS EN Salsa VERDE POLLO ASADO	17 ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA RALLADA	18 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO
22 CHAMPIÑONES AL AJILLO ABADEJO AL HORNO	23 DÍA DEL LIBRO ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	24 CALDO DE VERDURA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PEPINO	26 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES LOMO DE SAJONIA TOMATE NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO	30 CALDO DE VERDURA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE 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