

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 BRÓCOLI CON PUERRO TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS CASERO	7 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PEPINO	9 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO	10 RECETA FISH REVOLUTION ALCACHOFAS SALTEADAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
13 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PEPINO	14 CALDO DE VERDURA FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA	15 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO ABADEJO AL HORNO ZANAHORIA RALLADA	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES POLLO ASADO TOMATE NATURAL
20 CHAMPIÑONES AL AJILLO SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS	22 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA ASADA	23 PATATAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PEPINO	24 CALDO DE VERDURA POLLO ASADO AL ORÉGANO ZANAHORIA RALLADA
27 ALCACHOFAS CON TOMATE FILETE DE POLLO AL HORNO ZANAHORIA RALLADA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL	29 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA	30 CALDO DE VERDURA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO ARROZ INTEGRAL

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		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