

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA PURÉ DE PATATAS FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON VERDURAS HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA VEGETAL PATATAS FRITAS YOGUR	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO HELADO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y MAÍZ HELADO	24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE PATATA PANADERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y OLIVAS HELADO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A DADOS Y ARROZ BLANCO 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

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