

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR NATURAL	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HUEVOS A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	12 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR NATURAL	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	24 SOPA DE FIDEOS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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	
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.**

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día