

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
HELADO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HUEVOS FRITOS
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
HELADO

12

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
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
HELADO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
YOGUR

24

SOPA DE FIDEOS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

26

ARROZ THAI
LOMO DE SAJONIA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD





Grow FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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



AGUA

ACEITE DE OLIVA



VEGETALES CRUDOS O COCIDOS



PROTEINA

Carne, pescado, huevos o legumbres

HIDRATOS DE CARBONO



FRUTAS Y LÁCTEOS



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 ADERREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

 RECOMENDACIÓN: 4 g/día