

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| | | 1 FESTIVO | 2 FESTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO PURÉ DE PATATAS FRUTA | 7 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR | 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA | 9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO 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 CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA 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 ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS HELADO | 17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO ASADO ENSALADA CHINA FRUTA |
| 20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO FRUTA | 21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR | 22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA | 23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ HELADO | 24 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR |
| 27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR | 29 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE PATATA PANADERA FRUTA | 30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS HELADO | 31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO 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 | | Kiwi | | Uva | |
| Plátano | | Mandarina | | Fresa | |
| Manzana | | Aguacate | | Granada | |
| Naranja | | Melón | | | |

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

NOTAS: