

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS DE ESPINACAS
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 PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

12

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y
JENGIBRE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

26

ARROZ THAI
LENTEJAS EN VINAGRETA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
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

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