

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA	7 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	8 CREMA DE JUDÍAS VERDES CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES CON TOMATE JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR DESNATADO	15 ESPAGUETIS CON TOMATE 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 YOGUR DESNATADO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
20 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	29 CREMA DE JUDÍAS VERDES ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	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
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