

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	4 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) HELADO	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	9 CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) YOGUR	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	11 VERDURA TRITURADA CON ABADEJO HELADO	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	16 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) YOGUR	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	18 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) HELADO	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
22 VERDURA TRITURADA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	23 DÍA DEL LIBRO CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) YOGUR	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO HELADO	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	30 CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART



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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día