

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
PALOMETA EMPANADA  
ENSALADA ESPECIAL  
YOGUR

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

6

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

7

MACARRONES A LA CARBONARA  
PECHUGA DE PAVO GRATINADO AL HORNO  
CON QUESO, PAN RALLADO Y PEREJIL  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
BACALAO ENCEBOLLADO  
PISTO  
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
SALCHICHAS DE POLLO  
LECHUGA  
YOGUR

10

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

12

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA ESPECIAL  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

COLIFLOR A LA GALLEGA  
ROTI DE PAVO EN Salsa DE TOMATE  
PATATAS CACHELO  
LÁCTEO

15

MACARRONES CON ATÚN  
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

17

ARROZ BLANCO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

18

ACELGAS CON PATATAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

SOPA DE POLLO CON PASTA  
SALCHICHAS DE POLLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
SALMÓN A LA MOSTAZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO  
GUISANTES  
FRUTA

25

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](http://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: