

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

LENTEJAS CON VERDURAS
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

9

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMÓN CITOS DE POLLO ASADOS
PATATA GAJO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
PECHUGA EMPANADA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TERNERA A LA MILANESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

FESTIVO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA
BOQUERONES REBOZADOS CASEROS
ENSALADA VARIADA
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO
PIMIENTO ASADO
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

ACELGAS CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: