

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**NO LECTIVO**

2

**NO LECTIVO**

3

**NO LECTIVO**

4

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) 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

SOPA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

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

12

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA  
SALCHICHA BRATWURST  
PATATA GAJO  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN GLUTEN  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
ENSALADA VARIADA  
LÁCTEO

18

SOPA DE ESTRELLAS SIN GLUTEN  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
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 SALTEADA  
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
SAN JACOBO SIN GLUTEN  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

26

ARROZ A LA NAPOLITANA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

ACELGAS CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

30

SOPA DE ESTRELLAS SIN GLUTEN  
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](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