

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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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
SALCHICHA BRATWURST
PATATA GAJO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

18

SOPA DE VERDURAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

FESTIVO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día