

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**NO LECTIVO**

2

**NO LECTIVO**

3

**NO LECTIVO**

4

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

8

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
BACALAO A LA MUSELINA DE AJO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
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  
SALCHICHA BRATWURST  
PATATA GAJO  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

BRÓCOLI CON PUERRO  
PECHUGA EMPANADA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

17

ALCACHOFAS SALTEADAS  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
ENSALADA VARIADA  
LÁCTEO

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
TERNERA A LA MILANESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
COLIFLOR)  
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

ASADO DE 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  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y 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  
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