

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
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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
LOMO DE CERDO AL HORNO
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
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
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 SALSAS
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

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