

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
FINGERS CASEROS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS
JUREL AL HORNO
ENSALADA ESPECIAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

COLIFLOR CON MAHONESA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

POTAJE DE LENTEJAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

29

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FISH AND CHIPS
LECHUGA
FRUTA

30

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día