

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

CREMA DI ZUCCHINE
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA
INSALATA VERDE
YOGURT

3

BROCCOLI CON PORRO
OMELETTE
POMODORO FRESCO
FRUTTA

4

SPINACI CON CAROTE
FILETTO DI TACCHINO ALLA GRIGLIA
LATTUGA E CETRIOLI
YOGURT

5

PENNE AL POMODORO E
FORMAGGIO GRATTUGIATO
FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE CON
VERDURA MISTA
ASPARAGI CON OLIO D'OILIVA
FRUTTA

8

MINISTRA DI VERDURA
PAVO HAMBURGUESA AL PIASTRE
INSALATA VERDE
YOGURT

9

ZUPPA DI VERDURE
UOVA ALLA GRIGLIA
CAPONATA
YOGURT

10

ZUCCHINE RIPIENE DI QUINOA
COSCE DI POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA, CAROTE E
POMODORI
FRUTTA

11

VERDURA TRICOLORE (BROCCOLI,
CAROTE, CAVOLFIORE)
CONIGLIO ALL'AGLIO E PREZZEMOLO
<RECETA '116831' SIN TRADUCCIÓN -
IDIOMA '888' CENTRO '207'>
YOGURT

12

PISTO DI ZUCCA, OLIO D'OLIVA E
BASILICO
MACCHERONI BOLOGNESI (CARNE
MACINATA DI VITELLO) CON
FORMAGGIO GRATTUGIATO
INSALATA DI LATTUGA, CAROTE E
POMODORI

15

ZUCCHINE AL FORNO
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA
PIASTRA
CAROTA GRATTUGIATA E
BARBABIETOLA
FRUTTA

16

MELANZANA ALLA GRIGLIA
LOMBATA DI MAIALE AL FORNO
LATTUGA E CETRIOLI
YOGURT

17

ZUPPA DI VERDURE
FILETTO DI POLLACK IN SALSA
INSALATA VERDE
FRUTTA

18

PISELLI CON PROSCIUTTO CRUDO
STRACCETTI DI MANZO ALLA PIASTRA
PURÈ DI PATATE FATTO IN CASA
YOGURT

19

PENNE ALLE VERDURE E POMODORO
TORTILLA DI ZUCCHINE
INSALATA DI LATTUGA, CAROTE E
POMODORI
FRUTTA

22

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA
INSALATA VERDE
YOGURT

23

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA
INSALATA VERDE
YOGURT

24

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA
INSALATA VERDE
YOGURT

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PAVO HAMBURGUESA AL PIASTRE
ASPARAGI CON OLIO D'OILIVA
YOGURT

30

PISTO DI ZUCCHINE E MELANZANE
CARNE MAGRA DI MAIALE AL FORNO
CON SUGHETTO
PURÈ DI CAVOLFIORE E OLIO D'OLIVA
FRUTTA

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