

# SCUOLA ITALIANA DI MADRID - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE  
TORTILLA DI PROSCIUTTO COTTO  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

7

MINISTRA DI VERDURA CO  
NPROSCIUTTO CRUDO  
POLLO IN SALSA  
CON RISO PILAF  
FRUTTA

8

TIMBALLO DI PATATE E MELANZANE  
GRATINATO  
ORATA AL FORNO  
LATTUGA E CAROTE GRATTUGIATE  
FRUTTA

9

TAGLIERINI ALLE VERDURE  
UOVA STRAPAZZATE CON PROSCIUTTO  
CRUDO  
POMODORO PROVENZALE  
FRUTTA

10

INSALATA CAPRESSE CON  
POMODORO, FORMAGGIO FRESCO E  
OLIO AL BASILICO  
CANNELLONI DI TONNO GRATINATI  
CON BECHAMEL LEGGERO DI SPINACI  
E FORMAGGIO  
FRUTTA

13

FAGIOLINI VERDI CON POMODORO  
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA  
INSALATA DI LATTUGA, POMODORI,  
CAROTE E MAIS  
FRUTTA

14

RISO SALTATO (CON SOFFRITTO DI  
CIPOLLA E PROSCIUTTO CRUDO)  
TROTA ALLA MEDITERRANEA CON  
OLIVE  
LATTUGA, POMODORI E MAIS  
FRUTTA

15

FESTIVO

16

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE  
TORTILLA DI TONNO  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

17

FUSILLI CON SOFFRITTO DI  
POMODORO FRESCO E ORIGANO  
HAMBURGER DI VITELLO, EMMENTAL E  
CIPOLLA CARAMELLATA  
INSALATA VERDE  
FRUTTA

20

CREMA DI ZUCCHINE  
RAGOÛT DI TACCHINO CON PISELLI E  
CAROTE  
PATATE A FETTE AL FORNO  
FRUTTA

21

VERDURA TRICOLORE (BROCCOLI,  
CAROTE E PATATE)  
TORTILLA DI FORMAGGIO  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

22

ZUPPA DI VERDURE  
POLPETTE DI POLLO E TACCHINO CON  
VERDURE AL VAPORE  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

23

CAESAR SALAD  
SALMONE AL CARTOCCIO CON PORRI,  
CAROTE E FINOCCHI  
RISO SALTATO  
FRUTTA

24

SPINACI ALLA PANNA  
TORTILLA DI PROSCIUTTO COTTO  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

27

CAVOLFIERE SALTATO  
BISTECCA DI VITELLO ALLA GRIGLIA  
PATATE A LO POBRE  
FRUTTA

28

CREMA DI FUNGHI CHAMPIGNON  
UOVA STRAPAZZATE CON BACON E  
VERDURE  
PATATE A SPICCHI  
FRUTTA

29

PISELLI CON CIPOLLA  
TROTA ALLA NAVARRA  
INSALATA 4 STAGIONI  
FRUTTA

30

MINISTRA DI VERDURA CON UOVA  
COTTA  
COSCE DI POLLO IN SALSA  
QUINOA (ECOLOGICA)  
FRUTTA

31

INSALATA DI PATATE, MELE E  
ROSMARINO  
ORATA AL FORNO  
POMODORO PROVENZALE  
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](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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día