

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSAS CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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