

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

8

MACARRONES CON CALABACÍN
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

9

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

13

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN
YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

15

FESTIVO

16

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FRUTA

17

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN A LA NARANJA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE POLLO
CALABACÍN
FRUTA

22

ESPIRALES AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

24

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
CARRILLADA EN SALSAS
GUISANTES
FRUTA

27

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

28

PASTA CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

31

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO
GUISANTES
FRUTA

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			
			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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

NOTAS: