

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA

3

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

4

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE

8

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
ENSALADA VERDE

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
HUEVOS A LA PLANCHA
ESPINACAS SALTEADAS

10

CALDO DE VERDURA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA

11

ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

12

CALABACÍN AL HORNO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

15

ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE

16

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES INTEGRALES CON SETAS
ABADAJE AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

18

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)

19

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

22

ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
ABADAJE AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS HERVIDAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE

24

STOP FOOD WASTE
CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)

25

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

26

ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA

29

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
ABADAJE AL HORNO
ENSALADA VERDE

30

CALDO DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día