

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR DESNATADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
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