

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
YOGUR DESNATADO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO AL HORNO
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
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		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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: