

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 PATATAS EN SALSA VERDE NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL JAMONCITOS DE POLLO ASADOS REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> BRÓCOLI CON PUERRO ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> CREMA DE CHAMPIÑONES POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA	22 ALCACHOFAS CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS ALIÑADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO BERENJENAS ASADAS FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 CREMA DE CALABACÍN CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA FRUTA	30 SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA) HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO ENSALADA VERDE 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
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día