

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAIZ  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPINACAS CON PATATAS  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ALCACHOFAS CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA  
FRUTA

12

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

BERENJENA A LA PLANCHA  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES AL AGLIAJO  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
REPOLLO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES SALTEADOS  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

ALCACHOFAS SALTEADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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](http://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