

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
NUGGETS DE POLLO
MAIZ
FRUTA

7

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
JUREL AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
BRÓCOLI CON PUERRO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
GUISANTES
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
CREMA DE CHAMPINONES
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

22

ALCACHOFAS CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
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 SALTEADOS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
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		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