

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 7 8 9 10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
MAIZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

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

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
HELADO

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

13 14 15 16 17

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

FESTIVO

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

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20 21 22 23 24

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

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

27 28 29 30 31

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LÁCTEO

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](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  
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día