

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

7

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

8

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

9

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

10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
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  
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

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

17

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
POLLO ASADO  
ENSALADA CHINA  
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 CON COSTRONES DE PAN  
MAGRO DE CERDO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

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

29

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FISHPIZZA A LA BARBACOA  
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LÁCTEO

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](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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

#### 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: