

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO 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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

FESTIVO

16

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

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
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 CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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