

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
| 1<br><b>NO LECTIVO</b>   | 2<br>CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>POLLO/AVE<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                      | 3<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO<br>HUEVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                             | 4<br>CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>POLLO/AVE<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO  | 5<br><b>RECETA FISH REVOLUTION</b><br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO |
| 8<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO           | 9<br>CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>HUEVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                           | 10<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                                     | 11<br>VERDURA TRITURADA CON ABADEJO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO   | 12<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                                   |
| 15<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO<br>HUEVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO | 16<br>CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>POLLO/AVE<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                     | 17<br><b>JORNADA FISH REVOLUTION</b><br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO | 18<br>CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>POLLO/AVE<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO | 19<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                                 |
| 22<br>VERDURA TRITURADA CON ABADEJO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO  | 23<br><b>DÍA DEL LIBRO</b><br>CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>HUEVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO | 24<br><b>STOP FOOD WASTE</b><br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO           | 25<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                | 26<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                                   |
| 29<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO        | 30<br>CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)<br>HUEVO<br>FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO                        |   |   |   |

aprende a comer sano.org



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



Grow FOOD BANKS

NOTAS: Enriquecer los platos con 10g de aceite de oliva



# 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día