

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
POLLO/AVE  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
POLLO/AVE  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

RECETA FISH REVOLUTION  
VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

13 14 15 16 17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

20 21 22 23 24

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
POLLO/AVE  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

27 28 29 30 31

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
HUEVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION  
VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
TERNERA  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA LÁCTEO



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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día