

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día