

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS DE ESPINACAS MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MERLUZA EN SALSA TOMATE ALIÑADO FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	26 ARROZ THAI TORTILLA DE CHAMPIÑONES TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA CAMELIZADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día