

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE PATATAS CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PEPINO FRUTA	9 GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CALAMARES A LA ROMANA CALABAZA ASADA HELADO	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS PIMIENTOS ROJOS FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE POLLO EN SALSAS PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS CALABACÍN AL HORNO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 PATATAS GUISADAS SIN TOMATE HUEVOS FRITOS CHAMPIÑONES FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO MAÍZ Y PEPINO LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN YORK ZANAHORIA CON ENELDO FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA CHAMPIÑONES LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA YOGUR	30 SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO 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](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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

#### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

#### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

## ¿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

## NOTAS:

