

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 EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 GARBANZOS GUISADOS CON ZANAHORIA CALAMARES A LA ROMANA LECHUGA HELADO	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS 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 TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 PATATAS GUISADAS HUEVOS FRITOS TOMATE ALIÑADO FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE JAMÓN YORK LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 JORNADA FISH REVOLUTION 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 ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO 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  
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