

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA 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 GUIADOS 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 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES 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 GUIADAS HUEVOS FRITOS TOMATE ALIÑADO FRUTA	23 BRÓCOLI CON PUERRO 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 CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	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

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