

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR DESNATADO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	12 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) MACARRONES CON VERDURAS FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR DESNATADO	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR DESNATADO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR DESNATADO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN YOGUR DESNATADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO			

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día