

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN LÁCTEO	3 CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA TORTILLA DE PATATAS PEPINO FRUTA	4 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO AL HORNO FRUTA
8 CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN AL HORNO CALABACÍN LÁCTEO	12 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA
15 ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA	16 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATA ASADA LÁCTEO	17 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> BRÓCOLI CON PATATA ABADEJO A LA PLANCHA PIMIENTOS ROJOS FRUTA	18 CALDO DE VERDURA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	23 <u>DÍA DEL LIBRO</u> BRÓCOLI REHOGADO DUELOS Y QUEBRANTOS CALABACÍN LÁCTEO	24 <u>STOP FOOD WASTE</u> PATATAS GUIADAS SIN TOMATE GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO) HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PEPINO LÁCTEO	26 ARROZ BLANCO POLLO AL AJILLO PATATAS DADO FRUTA
29 CREMA DE PUERRO Y PATATA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	30 GARBANZOS CON ARROZ Y VERDURAS (PATATA Y PIMIENTO) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA PEPINO 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día