

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|---|---|---|
| 1<br><b>NO LECTIVO</b>   | 2<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA        | 3<br>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br>TORTILLA DE PATATAS<br>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO<br>FRUTA   | 4<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,<br>MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA  | 5<br><b>RECETA FISH REVOLUTION</b><br>ARROZ PILAF MEDITERRANEO<br>FILETE DE ABADEJO EN SALSA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA |
| 8<br>CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE<br>PAN<br>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA | 9<br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>HUEVOS FRITOS<br>PATATAS FRITAS<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                                       | 10<br>SOPA JULIANA CON FIDEOS<br>POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA   | 11<br>ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE<br>SALMÓN A LA NARANJA<br>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA     | 12<br>SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)<br>MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON<br>TOMATE Y CARNE PICADA)<br>FRUTA               |
| 15<br>PAELLA DE VERDURAS<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                 | 16<br>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA                | 17<br><b>JORNADA FISH REVOLUTION</b><br>TALLARINES CON TOMATE<br>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br>LECHUGA Y PIMIENTO ROJO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | 18<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,<br>MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | 19<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA<br>PATATAS DADO<br>FRUTA                                  |
| 22<br>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA<br>ABADEJO A LA PORTUGUESA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA             | 23<br><b>DÍA DEL LIBRO</b><br>POTAJE DE LENTEJAS<br>DUELOS Y QUEBRANTOS<br>ENSALADA ILUSTRADA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA              | 24<br><b>STOP FOOD WASTE</b><br>PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS<br>ROPA VIEJA<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA  | 25<br>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA | 26<br>ARROZ THAI<br>POLLO AL AJILLO<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA  |
| 29<br>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE<br>PAN<br>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br>FRUTA                      | 30<br>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS<br>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,<br>CALABACÍN Y CEBOLLA<br>TOMATE Y MAÍZ<br>POSTRE VEGETAL DE SOJA |   |   |   |

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día