

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO GARBANZOS CON VERDURA, PATATAS Y POLLO LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA
8 CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 BRÓCOLI CON PATATA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CALABACÍN LÁCTEO	12 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) MACARONI BECHAMEL FRUTA
15 ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA FRANCESA PEPINO FRUTA	16 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) POLLO ASADO PATATA ASADA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO A LA PLANCHA PATATAS DADO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO GARBANZOS CON VERDURA, PATATAS Y POLLO LÁCTEO	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) DUELOS Y QUEBRANTOS CALABACÍN LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PEPINO LÁCTEO	26 ARROZ BLANCO POLLO AL AJILLO PATATAS DADO FRUTA
29 CREMA DE ZANAHORIAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS 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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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

NOTAS: