

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.c



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

1

ARROZ CALDOSO

CREMA DE CALABACIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, zanahoria y maíz)

FIDEUA DE PESCADO

FRUTA

FRUTA

5

POTAJE DE ALUBIAS

PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y
ATUN

6

CREMA DE VERDURAS (puerros, calabacin,
zanahoria y coliflor)

7

SOPA DE AVE

8

ARROZ ABANDA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

ABADEJO CON SALSA LIMON CON
VERDURITAS

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA Y
PATATAS FRITAS

ALBONDIGAS JARDINERA

CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA
(lechuga, aceitunas negras y maíz)

FRUTA

YOGUR SABORES

FRUTA

FRUTA

FRUTA

12

CREMA DE GUISANTES Y ESPINACAS

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

13

ARROZ AL HORNO

14

ESPIRALES DE COLOR CON VERDURAS
SALTEADAS

15

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

MEDALLON DE SALMON CON PATATA
PANADERA Y SALSA AURORA

POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES,
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, tomate y maíz)

SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON
PISTO

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

FRUTA

FRUTA

FLAN

FRUTA

FRUTA

19

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

20

ARROZ BRUT

21

HAMBURGUESA MIXTA CON PURE DE PATATA
CON ALBAHACA

22

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS

ESCALOPE DE AVE CON ENSALADA
(lechuga, pepino y maíz)

ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y
PATATAS ASADAS CON PICADA

ROTI DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, atún y aceitunas verdes)

YOGUR DE LIMON

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

26

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE ALUBIAS PINTAS

27

SOPA DE AVE CON PICADILLO DE HUEVO

28

GUISO DE ALBONDIGAS DE MERLUZA

29

NO LECTIVO

ESTOFADO DE CERDO AGRIDULCE CON
ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, mezclum y aceitunas)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

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  Uva 
Plátano  Mandarina  Fresa 
Manzana  Aguacate  Granada 
Naranja  Melón 

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  Mela  Salmón 
del norte  Mero  Sepia 
Caballa  Lubina  Trucha 
Dorada  Pez 
Palometa  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