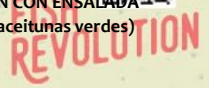


MENU BASAL

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES



8	9	10	11	12
CREMA DE ZANAHORIA	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA	ARROZ DE LA ABUELA
POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS Y PIMIENTO ROJO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y remolacha)	LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA	ABADEJO CON MOJO VERDE CANARIO Y VERDURITAS	CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



15	16	17	18	19
CREMA DE VERDURAS	PASTA LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	POTAJE DE ALUBIAS	CALDO DE PESCADO CON ARROZ
ESTOFADO DE CERDO	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON WOK DE VERDURAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)	ALBONDIGAS JARDINERA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



22	23	24	25	26
MACARRONES CON SALSA NAPOLITANA	SOPA DE LETRAS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CALDO DE AVE CON ARROZ	CREMA DE CALABACIN
MERLUZA CON SALSA MARINERA CON JUDIAS VERDES	NUGGETS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas negras)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y pepino)	HAMBURGUESA MIXTA CON SAMFAINA	FRITO MALLORQUIN DE POLLO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA



29	30
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA	CREMA DE GUISANTES
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)	POLLO AL ROMERO CON PATATAS
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](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  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