

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

1

2

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

FESTIVO

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ A LA CUBANA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJO

MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

BULLIT DE POLLO

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

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LACON A LA GALLEGA CON PATATA
PANADERA

TORRADA (longaniza, butifarra y
pan moreno)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

CREMA DE JUDIAS VERDES

CREMA DE PUERROS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

ARROZ AL HORNO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

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
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

Salmón
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