

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ARROZ CON VERDURAS	COUS COUS CON VERDURAS
			POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas verdes)	EMPANADILLAS DE ATUN CON MENESTRA
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	9
ENSALADA DE LENTEJAS	CANELONES DE CARNE	ENSALADA PASTA TRICOLOR	ARROZ DELICIAS	ENSALADA DE PATATA (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)
EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y aceitunas verdes)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	SALCHICHAS DE CERDO CON MENESTRA	POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y JUDIAS VERDES
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
12	13	14	15	16
ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria)	ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA)	MENESTRA DE VERDURAS	FESTIVO	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS FRITAS		MERLUZA EMPANADA CON GUIANTES
LACTEO	FRUTA	FRUTA		FRUTA
19	20	21	22	23
JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO	GARBANZOS ALIÑADOS	MACARRONES CON BECHAMEL	TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco)	ENSALADILLA
ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA, Y ARROZ	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES	ABADEJO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
26	27	28	29	30
ARROZ DE LA ABUELA	ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	ARROZ PADTHAI CON CILANTRO	PASTA CARACOLA CON SALSA NAPOLITANA	ENSALADA DE ALUBIAS
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL	ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	LOMO SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, pimienta verde y maíz)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA	POLLO AL HORNO CON PATATAS
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA

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
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