

LUNES **MARTES** **MIÉRCOLES** **JUEVES** **VIERNES**

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN SAN JACOBO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO SALMÓN A LA NARANJA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR
15	16	17	18	19
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS FRITOS MERLUZA A LA NAPOLITANA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA	JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA DE COL HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	SOPA DE AVE CON PASTA BACALAO AL HORNO MEDALLÓN DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO TOMATE ALIÑADO YOGUR
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO EN SALSA VERDE VARITAS DE MERLUZA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	ARROZ THAI POLLO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE MERLUZA AL HORNO FRITO MALLORQUIN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS CON TOMATE CROQUETAS VARIADAS CHAMPIÑONES YOGUR
29	30			
CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ESCALDUMS DE POLLO PATATA ASADA FRUTA	SOPA DE COCIDO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA "GREIXERA" DE HUEVO TOMATE Y MAÍZ YOGUR			



NOTAS: Nuestros menús incluyen ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

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

Salmon
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día