

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 MACARRONES NAPOLITANA DELICIAS DE BACALAO FRITO MALLORQUIN ENSALADA MIXTA FRUTA	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO REBOZADO CASERO ALBONDIGAS CON TOMATE ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 PAELLA CON POLLO Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA ENSALADA VARIADA FRUTA	8 POTAJE DE GARBANZOS FILETE DE GALLO AL HORNO FRITO DE PESCADO MALLORQUIN TUMBET FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA POLLO PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON PICADA AJO Y PEREJIL HUEVOS COCIDOS CON ATÚN MENESTRA DE VERDURA YOGUR
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS HUEVO REVUELTO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA BACALAO AL GRATEN FRUTA	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINOA ESTOFADO DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS POLLO A LA PLANCHA FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA YOGUR
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS EMPANADA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS PIZZA JAMÓN TOMATE Y QUESO ENSALADA VARIADA FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y CEBOLLA CAMELIZADA SALCHICHA FRESCA DE AVE LECHUGA Y MAIZ FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO CONTRAMUSLOS A LA PLANCHA BROCOLI FRUTA	24 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO PALITOS DE MERLUZA ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA SALCHICHA FRESCA DE CERDO REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 POTAJE DE LENTEJAS CROQUETAS DE BACALAO BACALAO A LA PLANCHA VERDURAS AL VAPOR FRUTA	29 CANELONES DE ESPINACAS MERLUZA AL HORNO TORTILLA FRANCESA ENSALADA VARIADA FRUTA	30 ARROZ CALDOSO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA SAN JACOBO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO CON PATATAS TORTILLA PATATA Y LECHUGA YOGUR

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

NOTAS: