

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>NO LECTIVO</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</div>	<div>3</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON Salsa ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA</div>	<div>4</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA</div>	<div>5</div> <div>RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>
<div>8</div> <div>WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>9</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SOPA JULIANA CON FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</div>	<div>12</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>15</div> <div>PAELLA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>	<div>16</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA</div>	<div>24</div> <div>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>25</div> <div>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>26</div> <div>SOPA DE PICADILLO ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS VERDURAS FRUTA</div>	<div>30</div> <div>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



# 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  
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