

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>3</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA</p>	<p>4</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA</p>	<p>5</p> <p><u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p>
<p>8</p> <p>WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>10</p> <p>SOPA JULIANA CON FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p>12</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>
<p>15</p> <p>PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>16</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA</p>	<p>19</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA</p>
<p>22</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p>23</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA ILUSTRADA FRUTA</p>	<p>24</p> <p>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS LOMO DE SAJONIA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE PICADILLO BACALAO REBOZADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO</p>
<p>29</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA FRUTA</p>	<p>30</p> <p>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</p>			

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