

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

ACELGAS CON PATATAS  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
LOMO DE SAJONIA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

COLIFLOR A LA GALLEGA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

SOPA DE PICADILLO  
BACALAO REBOZADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE Y MAÍZ  
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](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