

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

E/ MACARRONES CON TOMATE Y CARNE
T/ PURÉ DE POLLO
FRUTA

4

E/ POTAGE CON ACELGAS
T/ POTAGE CON ACELGAS
YOGUR

5

E/ GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS
T/ PURÉ DE GUISO CON VERDURAS
FRUTA

8

ENSALADA MIXTA
E/ FIDEUÁ CON RAPE Y VERDURITAS
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

9

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
E/ SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

10

STOP FOOD WASTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ ARROZ CON MAGRA
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

11

TOMATE Y MAÍZ
E/ ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ARROZ Y ZANAHORIA
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS
YOGUR

12

LECHUGA Y PEPINO
E/ GUISO DE POLLO CON VERDURAS
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ
E/ SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
YOGUR

16

TOMATE Y ZANAHORIA
E/ ARROZ CON POLLO
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
E/ GUISO DE MERLUZA CON VERDURAS
T/ PURÉ DE MERLUZA CON VERDURAS
YOGUR

18

DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN
ENSALADA CON PATATAS, QUESO, LECHUGA Y TOMATE
E/ PERRITO CALIENTE COMPLETO
PATATAS CHIPS PAJA Y TORTILLA FRANCESA
T/ PURÉ DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y CALABAZA
T/ PURÉ DE ALUBIAS CON VERDURAS
FRUTA

22

LECHUGA Y CEBOLLA
E/ ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA Y ATÚN
T/ PURÉ DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
E/ LENTEJAS CON CHORIZO
T/ PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y TOMATE
E/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS
T/ PURÉ DE PESCADO CON VERDURAS
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

25

LECHUGA Y TOMATE
E/ ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
Y TORTILLA FRANCESA
T/ PURÉ DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
E/ SOPA DE COCIDO
E/ COCIDO COMPLETO
T/ PURÉ DE COCIDO COMPLETO
FRUTA

29

LECHUGA Y OLIVAS
E/ PURÉ DE VERDURAS
E/ HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS
T/ PURÉ DE TERNERA CON PATATAS Y VERDURAS
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
E/ OLLA GITANA
T/ PURÉ DE OLLA GITANA
FRUTA

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

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