

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPAGUETIS CON TOMATE
 ABADEJO A LA ANDALUZA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 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
 MERLUZA EN SALSA
 LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA Y REMOLACHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

MAR ROJO: EGIPTO
 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
 MACARRONES CON TOMATE
 FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

16

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

17

SOPA DE COCIDO
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
 MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MACARRONES CON TOMATE
 ABADEJO EN ADOBO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
 POTAJE DE LENTEJAS
 DUELOS Y QUEBRANTOS
 ENSALADA ILUSTRADA
 FRUTA

24

ARROZ THAI
 POLLO AL AJILLO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

26

STOP FOOD WASTE
 SOPA DE FIDEOS
 ROPA VIEJA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
 PAN
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
 REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
 CALABACÍN Y CEBOLLA
 TOMATE Y MAÍZ
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
 a comer
 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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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

NOTAS: