

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
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  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

**MAR ROJO: EGIPTO**  
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)  
MACARONI BECHAMEL  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y PEPINO  
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  
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA RALLADA  
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  
HELADO

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  
LECHUGA 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

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día