

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FESTIVO	SOPA DE AVE 76475	ARROZ ABANDA 207876
			ALBONDIGAS JARDINERA 197883	CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y maíz) 25951/153107
			PESCADO MALLORQUINA 179324	POLLO ESTILO CAJUN CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y maíz) 25997/153107
			FRUTA	FRUTA
6	7	8	9	10
SOPA DE AVE 76475	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS 153226	ARROZ CON VERDURAS 222846	ESPIRALES DE COLOR CON VERDURAS SALTEADAS 223089	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 155548
MEDALLON DE SALMON CON PATATA PANADERA Y SALSA AURORA 210959/191075	POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA 220845/101800	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) 26162/88841	SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON PISTO 153184/25877	CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL 76570
HUEVOS COCIDOS CON ESPARRAGOS PLANCHA Y PATATAS (C/MAYONESA) 156763	EMPANADILLAS DE ATUN CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA /101800	BOQUERONES ENHARINADOS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) 25901/88841	POLLO ENCEBOLLADO CON PISTO 223325/25877	MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA PANADERA 88657
FRUTA	FRUTA	FLAN	FRUTA	FRUTA
13	14	15	16	17
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO 107949	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL 153104	ARROZ BRUT 88169	CREMA DE PUERROS 155445	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS 153127
ESCALOPE DE AVE CON ENSALADA (lechuga y Tomate) 179416/155927	ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS CON PICADA 183875/102665	ROTI DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria) 178146	HAMBURGUESA MIXTA CON PURE DE PATATA CON ALBAHACA 151506/220076	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, atún y aceitunas verdes) 26162/155526
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate) 153128/155927	FILETE DE AGUJA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS CON PICADA 223306/87772	DUQUILLOS DE CALABAZO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria) 178146	GUISO DE TERNERA CON PURÉ DE PATATA CON ALBAHACA 26037/22076	PANADAS DE CALABAZO CON MAYONESA Y ENSALADA (lechuga, atún y aceitunas verdes) 188666
YOGUR DE LIMON	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
20	21	22	23	24
SOPA DE AVE CON PICADILLO DE HUEVO 86909	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS 209581	ENSALADA DE PASTA 146341	CREMA DE CALABACIN 153255	ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate, aceitunas verdes y huevo)
GUISO DE ALBONDIGAS DE MERLUZA 190634	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezlum y aceitunas) 153128/25961	FRITO MALLORQUIN DE POLLO 87865	POLLO ASADO CON ROMERO Y ARROZ INTEGRAL 156150/26056	ARROZ AL HORNO 25909
BROCHETA DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate) 178095/155927	FLAMENQUINES DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, mezlum y aceitunas) 153128/25961	HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS 151506/25758	VARITAS DE MERLUZA CON ARROZ INTEGRAL 26170/26056	CROQUETAS DE ESPINACAS CON PATATAS FRITAS 156407/25758
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
27	28	29	30	31
ENSALADA DE LENTEJAS 114046	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN 88725	CREMA DE VERDURAS (puerros, calabacin, zanahoria y coliflor) 156004	ARROZ CALDOSO 155679	CREMA DE CALABACIN 153255
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA (lechuga y tomate) 104178/153128	ABADEJO CON SALSA LIMON CON VERDURITAS 25767/103653	ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA Y PATATAS FRITAS 178542/25758	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz) 153128/88847	FIDEUA DE PESCADO 155682
NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate) 155927/153128	FAJITAS (con carne de cerdo) 220923	HAMBURGUESA VEGETAL CON PATATAS FRITAS 177200/25758	SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y maíz) 153258/88847	SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES 153184/26006
FRUTA	YOGUR DE COCO	FRUTA	FRUTA	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](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