

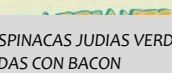
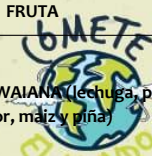
DOBLE OPCIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	CREMA DE PUERROS	ARROZ BRUT	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON SALSA AL CURRY CON ARROZ	ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS	ROTI DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	HAMBURGUESA MIXTA CON VERDURAS (coliflor, champiñones y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, atún y aceitunas verdes)
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)	FILETE DE AGUJA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS ASADAS	BUÑUELOS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	POLLO AL HORNO CON VERDURAS (coliflor, champiñones y zanahoria)	RABAS DE CALAMAR CON MAYONESA Y ENSALADA (lechuga, atún y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	YOGUR DE LIMON	FRUTA	FRUTA
10	11	12	13	14
ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro)	POTAJE DE ALUBIAS PINTAS	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS ALIÑADOS	ENSALADA HAWAIANA (lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	FIDEUA DE PESCADO	POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, soja germinada y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON
MERLUZA A LA PLANCHA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	FLAMENQUINES DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)	NUGGETS DE POLLO CON TOMATE NATURAL	CANELONES DE ATUN CON BECHAMEL	CROQUETAS DE ESPINACAS JUDIAS VERDES SALTEADAS CON BACON
FRUTA	YOGUR DE FRESA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
17	18	19	20	21
ENSALADA DE LENTEJAS	SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL	CREMA DE VERDURAS (puerros, calabacin, zanahoria y coliflor)	PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN Y ENSALADA (lechuga y tomate)	ABADEJO CON SALSA LIMON CON VERDURITAS	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA (lechuga, esparragos y tomate)	ESCALOPE DE AVE CON PATATILLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS
CONTRAMUSLO DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA (lechuga y tomate) 101460/153128	FAJITAS (con carne de cerdo)	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga, esparragos y tomate)	NATILLAS VAINILLA	
FRUTA	YOGUR DE COCO	FRUTA		

aprende
acomer
sano.org



FISH REVOLUTION



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

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