

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 <b>NO LECTIVO</b>	3 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	4 TRITURADO DE COCIDO YOGUR	5 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
8 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	9 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR	10 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	11 TRITURADO DE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIAS YOGUR	12 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) FRUTA
15 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	16 ENSALADA VARIADA TRITURADO DE ALUBIAS ESTOFADAS YOGUR	17 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	18 TRITURADO DE COCIDO YOGUR	19 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR
22 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> TRITURADO DE POTAJE DE LENTEJAS YOGUR	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	25 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) YOGUR	26 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
29 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	30 TRITURADO DE GARBANZOS YOGUR			



# 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