

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	2 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
5 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	6 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	7 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	8 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	9 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
12 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	13 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	14 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	15 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	16 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
19 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	20 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	21 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	22 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	23 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
26 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	27 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	28 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	29 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) 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

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