

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
		Uva	
		Fresa	
		Granada	

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmón
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
YOGUR

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

JUDIAS VERDES CON BOLONESA
POLLO ASADO
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

11

12

13

14

15

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y OLIVAS
GELATINA

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
CABALLA AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
FRUTA

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

BROCOLI CON BECHAMEL
TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

21

22

23

24

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
BACALAO A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
REPOLLO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DE DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA) BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ FISHPIZZA MARINA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR FRUTA	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA	16 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TORTILLA DE ATÚN FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR FRUTA	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col. lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	16 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 JORNADA COLISEO (ITALIA) CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 JORNADA FISH REVOLUTION LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ FISHPIZZA MARINA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA) BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ FISHPIZZA MARINA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN FRUTA	16 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ TRES DELICIAS HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col. lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN FRUTA	16 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLOÑESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES CON TOMATE BACALAO A LA NAPOLITANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ FISHPIZZA MARINA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO RAGOUT DE TERNERA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHISTORRA Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 MACARRONES CON TOMATE LOMO DE CERDO MARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDIAS VERDES CON BOLONESA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ CON SALSAS ALLAS NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON FRUTA	16 CODITOS CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURAS POLLO EN SALSAS LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA) FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

			1 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 FESTIVO
5 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA YOGUR	6 MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	7 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA AL HORNO CON PIEL FRUTA	8 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	9 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ TRES DELICIAS REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante) ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) FRUTA
12 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	13 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y OLIVAS GELATINA	14 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CABALLA AL LIMÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 <u>JORNADA COLISEO (ITALIA)</u> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO TORTILLA DE JAMÓN YORK FRUTA	16 CODITOS CON BECHAMEL XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
19 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN YORK ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	20 BRÓCOLI CON BECHAMEL TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	21 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	22 NO LECTIVO	23 NO LECTIVO
26 ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA) BACALAO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	27 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	28 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.