

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   |
|---|--|---|--|---|
| 1<br><b>NO LECTIVO</b>  | 2<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>YOGUR NATURAL      | 3<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)  | 4<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>YOGUR NATURAL      | 5<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)    |
| 8<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)  | 9<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>YOGUR NATURAL    | 10<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)     | 11<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>YOGUR NATURAL   | 12<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) |
| 15<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)   | 16<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>YOGUR NATURAL     | 17<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 18<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>YOGUR NATURAL   | 19<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)     |
| 22<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA) | 23<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>YOGUR NATURAL   | 24<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)     | 25<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>YOGUR NATURAL | 26<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)   |
| 29<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO<br>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)     | 30<br>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA<br>YOGUR NATURAL |   |  |   |

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa



# 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día