

# MENU OCTUBRE

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista

*Beatriz*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

sano. 4 rg

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

CREMA DE CALABACIN

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

GARBANZOS ALIÑADOS



TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON  
PATATA ASADA

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA  
(lechuga y tomate)

LOMO SAJONIA EN SALSA DE PUERROS  
CON MENESTRA



LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

7

8

9

10

PASTA CARACOLA CON SALSA DE  
TOMATE Y ATUN

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON  
BORRAJA

ARROZ CALDOSO

PATATAS A LA RIOJANA



MERLUZA EN SALSA VERDE CON  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

CANELONES DE CARNE CON SALSA  
BECHAMEL

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y  
aceitunas)

ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y maíz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

14

15

16

17



CREMA DE PUERROS

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ A LA CUBANA

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y  
TOMATE NATURAL

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga y remolacha)

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA  
CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

MERLUZA A LA ROMANA CON  
ENSALADA (lechuga, mezclun  
aceitunas verdes)



FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

21

22

23

24

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE  
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI CON PICATOSTES

ARROZ BRUT



BULLIT DE POLLO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y pepino)

MERLUZA ENCEBOLLADA CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

FAJITAS



CROQUETAS DE BACALAO CON  
ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

28

29

30

31



CREMA DE JUDIAS VERDES

SOPA DE AVE

PAELLA DE CARNE

MACARRONES NAPOLITANA

ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ

SALCHICHAS DE CERDO CON TUMBET

GREIXONERA DE HUEVO

POLLO ASADO EN SU JUGO CON  
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)



FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

# 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.

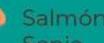
#### FRUTAS

Pera  Kiwi  Uva   
Plátano  Mandarina  Fresa   
Manzana  Aguacate  Granada   
Naranja  Melón 

#### 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  Mela  Salmón   
del norte  Mero  Sepia   
Caballa  Lubina  Trucha   
Dorada  Pez   
Palometa  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:

