

LAS CLARAS (GUARDERIA)

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ENSALADA MIXTA T/GUISO DE POLLO CON PATATAS MACARRONES CON CARNE PICADA Y TOMATE SAN JACOBOS FRUTA	MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA T/ GUISO DE PESCADO CON VERDURAS PURÉ DE VERDURA MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	STOP FOOD WASTE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA T/ GUISO DE TERNERA CON PATATAS ARROZ CON CARNE CROQUETAS DE POLLO HELADO	TOMATE Y MAÍZ T/ LENTEJAS LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATAS FRUTA	LECHUGA Y PEPINO T/ CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR MUSLOS DE POLLO AL HORNO YOGUR
15	16	17	18	19
LECHUGA Y CEBOLLA T/ ALUBIAS ESTOFADAS ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO POLLO ASADO CON SALSAS BARBARCOA	LECHUGA Y TOMATE T/GUISO DE PAVO ESPAQUETIS CARBONARA VARITAS DE MERLUZA FRUTA	LECHUGA Y OLIVAS T/ GUISO DE PESCADO CREMA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO FRUTA	DÍA INTERNACIONAL ALEMÁN ENSALADA CON PATATAS, QUESO, LECHUGA, TOMATE T/GUISO DE POLLO CON PATATAS PERRITO CALIENTE COMPLETO CON PATATAS CHIPS PAJA FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE T/GUISO DE TERNERA CON VERDURAS ARROZ 3 DELICIAS CROQUETAS DE POLLO FRUTA
22	23	24	25	26
LECHUGA Y CEBOLLA T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS ESPIRALES CON CARNE Y TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA FRUTA	DÍA DEL LIBRO ENSALADA ILUSTRADA T/GUISO DE LENTENAS ESTOFADAS POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA	JORNADA FISH REVOLUTION LECHUGA Y PIMIENTO ROJO T/ GUISO DE PESCADO CON PATATAS GUISO DE PESCADO CON PATATAS FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSAS BARBARCOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	ENSALADA VERDE T/GUISO DE TERNERA CON VERDURAS SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	TOMATE Y ZANAHORIA T/ GUISO DE POLLO CON PATATAS A LA JARDINERA GUISO DE POLLO CON PATATAS A LA JARDINERA TORTILLA FRANCESA FRUTA
29	30			
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA T/ CREMA DE VERDURAS CON PESCADO CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GALLO PEDRO AL HORNO FRUTA	TOMATE Y MAÍZ T/GUISO DE POLLO CON VERDURAS SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS:

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día