

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

NO LECTIVO

9

LECHUGA Y CEBOLLA  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

10

MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

11

TOMATE Y MAÍZ  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
LOMO A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LECHUGA Y REMOLACHA  
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y  
NARANJA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
GUISADO DE COSTILLAS  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

16

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

17

ENSALADA DE BROTES  
SOPA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE  
VERDURA AL CURRY  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

19

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
FRUTA

22

LECHUGA Y PEPINO  
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,  
PATATA Y ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

23

LECHUGA Y OLIVAS  
ARROZ CON TOMATE  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

25

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO,  
PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

26

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
COUS COUS DE POLLO CON  
GARBANZOS Y VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			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		Salmon
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: