

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
YOGUR

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
YOGUR

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
FISHPIZZA MARINA
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
HELADO

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
YOGUR

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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: