

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
PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
FRUTA

11

TOMATE Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

12

LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

15

LECHUGA Y COL LOMBARDA
GUISADO DE COSTILLAS
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

16

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

17

ENSALADA VERDE
CALDO DE VERDURA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

18

LECHUGA Y MAÍZ
COLIFLOR SALTEADA
HUEVOS FRITOS
TOMATE NATURAL
FRUTA

19

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

22

LECHUGA Y PEPINO
BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
SALSA DE TOMATE
FRUTA

23

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

24

LECHUGA Y TOMATE
PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

25

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

26

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA (ECOLÓGICO)
HELADO

29

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: