

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
FRUTA

3

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

6

GUISADO DE TERNERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA
COMPOTA DE MANZANA

7

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A
LA BOLOÑESA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

SOPA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y
PATATAS DADO
FRUTA

14

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

16

LECHUGA Y JUDIA BROTE
MARMITAKO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

20

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO ASADO
FRUTA

21

LECHUGA Y JUDIA BROTE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

22

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

JORNADA ESPECIAL
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SECRETO A LA PLANCHA
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

31

ENSALADA DE BROTES
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI
HUEVO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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: