

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  
HELADO

8

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

9

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

10

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA  
YOGUR

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  
HELADO

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  
HELADO

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  
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](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  
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día