

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
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

6

BRÓCOLI CON PUERRO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
FRUTA
COMPOTA DE MANZANA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FISH AND CHIPS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA
HELADO

8

CALDO DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA O YOGUR

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA O YOGUR

10

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA
BIZCOCHO

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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

16

LECHUGA Y PEPINO
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
HELADO

17

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

20

TOMATE CON ORÉGANO
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

21

LECHUGA Y PEPINO
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 CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

23

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

JORNADA ESPECIAL
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

30

LECHUGA Y MAÍZ
CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
PECHUGA EMPANADA
TOMATE NATURAL
FRUTA

31

ENSALADA VERDE
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS FRITOS
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

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