

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 GUISADAS 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](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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### 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: