

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
YOGUR DESNATADO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

12

GUISANTES CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
CHAMPIÑONES
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
YOGUR DESNATADO

□

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		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: