

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	2 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA
5 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA 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, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	9 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS FRUTA
12 GUISANTES ENCEBOLLADOS 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 DE PATATAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	15 PAELLA DE VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADOJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19 CREMA DE ZANAHORIAS POLLO EN SALSA CHAMPIÑONES FRUTA	20 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	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 FRITAS CON MAIZENA 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	

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