

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

2

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

5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
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 VERDURAS SIN PATATA  
POLLO ASADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y  
REPOLLO  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
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 CON VERDURA  
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

15

BRÓCOLI CON PUERRO  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

16

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

19

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
POLLO EN SALSA  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

20

GUISANTES CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y  
CEBOLLA)  
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 SIN PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
(JUDÍA VERDE, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)  
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  
GARBANZOS CON POLLO, MORCILLO Y  
REPOLLO  
FRUTA

□

**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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS: