

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
YOGUR

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

6

7

8

9

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

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

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

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

11

12

13

14

15

GUISANTES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

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

16

17

18

19

20

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO EN SALSA
CHAMPIÑONES
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

21

22

23

24

25

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

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

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día