

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

2

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

5

ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

6

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO  
PATATA AL HORNO CON PIEL  
FRUTA

8

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
YOGUR

9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑON  
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN  
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

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON TOMATE  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
RAGOUT DE POLLO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

20

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
ABADEJO AL HORNO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

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

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
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 CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)  
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  
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