

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
LOMO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

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

19

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

26

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

30

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

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