

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
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 COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS

MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LOMO DE SAJONIA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

30

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

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