

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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 COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HUEVOS FRITOS TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS 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 HELADO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR	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 HELADO	26 ARROZ THAI 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 TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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