

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 BRÓCOLI CON PUERRO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PURÉ DE PATATAS FRUTA	7 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 RECETA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS HELADO	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN A LA NARANJA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS ALIÑADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ HELADO	24 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN ABADEJO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS HELADO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO 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