

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 PAELLA MIXTA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> 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 FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> CREMA DE COLIFLOR MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA RALLADA HELADO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE 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 CHULETA DE CERDO ENSALADA VERDE 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 PATATAS EN SALSA VERDE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	29 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE PATATA PANADERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO 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](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