

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

BRÓCOLI CON BECHAMEL
PALOMETA EMPANADA
ENSALADA ESPECIAL
YOGUR

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS
DE BACON)
PECHUGA DE PAVO GRATINADO AL HORNO
CON QUESO, PAN RALLADO Y PEREJIL
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ZANAHORIA CON ENELDO
BACALAO ENCEBOLLADO
PISTO
FRUTA

8

ALCACHOFAS SALTEADAS
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (BAJA SAL)
LECHUGA
YOGUR

9

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

12

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA ESPECIAL
FRUTA

14

PATATAS EN SALSA VERDE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

15

COLIFLOR A LA GALLEGA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CACHELO
LÁCTEO

16

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPINACAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ACELGAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALCHICHA BRATWURST
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS
SALMÓN A LA MOSTAZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
FILETE DE MERLUZA REBOZADO CASERO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

28

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIA RALLADA
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