

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

BRÓCOLI CON BECHAMEL  
PALOMETA EMPANADA CON HARINA DE MAIZ  
Y PAN RALLADO SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE CALABAZA  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ESPAGUETIS 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

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
BACALAO ENCEBOLLADO  
PISTO  
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (BAJA SAL)  
LECHUGA  
YOGUR

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES  
FILETE DE POLLO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

11

12

13

14

15

JUDÍAS VERDES CON BACON  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

COLIFLOR A LA GALLEGA  
ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS CACHELO  
LÁCTEO

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

16

17

18

19

20

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ARROZ CON COSTILLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

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

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

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
SALMÓN A LA MOSTAZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

22

23

24

25

MACARRONES SIN HUEVO CON TOMATE  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y  
ARROZ  
FILETE DE MERLUZA REBOZADAS SIN HUEVO  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN  
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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

#### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

#### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

## ¿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

## NOTAS: