

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

BRÓCOLI REHOGADO
PALOMETA REBOZADA CON HUEVO Y HARINA DE MAÍZ S/G
ENSALADA ESPECIAL
YOGUR

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

6

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

PASTA CARBONARA SIN GLUTEN
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
BACALAO ENCEBOLLADO
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA

9

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

10

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

11

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

12

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

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

14

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

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
ABADEJO FRITO CON MAIZANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON COSTILLA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

18

ACELGAS CON PATATAS
SAN JACOBO SIN GLUTEN
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

19

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

20

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

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

LENTEJAS (ECOLÓGICAS) GUIADAS CON ZANAHORIA Y ARROZ
FILETE DE MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
FRUTA

25

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