

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
LENTEJAS CON VERDURAS BACALAO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE SIN LACTOSA	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	SOPA DE VERDURAS CON PASTA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA SALCHICHA BRATWURST PATATA GAJO FRUTA
15	16	17	18	19
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ PECHUGA EMPANADA PIMIENTO ASADO FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN ENSALADA VARIADA POSTRE SIN LACTOSA	SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO TERNERA A LA MILANESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDIAS VERDES CON MAYONESA CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
22	23	24	25	26
NO LECTIVO	FESTIVO	COLIFLOR SALTEADA BOQUERONES REBOZADOS CASEROS ENSALADA VARIADA FRUTA	LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	ARROZ CON TOMATE POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29	30			
ACELGAS CON PATATAS ALBÓNDIGAS CON TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA TOMATE Y MAÍZ POSTRE SIN LACTOSA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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