

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FINGERS CASEROS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS
JUREL AL HORNO
ENSALADA ESPECIAL
HELADO

13

COLIFLOR CON MAHONESA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
YOGUR

14

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

BRÓCOLI CON BECHAMEL
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

29

BERENJENA A LA PLANCHA
FISH AND CHIPS
LECHUGA
FRUTA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
ENSALADA CÉSAR
LÁCTEO

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