

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS
JUREL AL HORNO
ENSALADA VERDE
HELADO

13

COLIFLOR CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y ATÚN
YOGUR

14

POTAJE DE LENTEJAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

15

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

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
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
FILETE DE AGUJA EN SALSA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

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

22

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
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
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PAVO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

JUDÍAS VERDES CON PATATAS GRATINADAS CON QUESO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

30

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
ENSALADA VERDE
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		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: