

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
HELADO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

12

CALDO GALLEGO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
HELADO

26

ARROZ THAI
LOMO DE SAJONIA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: