

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
 ABADEJO A LA ANDALUZA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
 TORTILLA DE PATATA CON SALSA
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
 ARROZ PILAF MEDITERRANEO
 ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
 SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
 MANTEQUILLA
 LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

8

BRÓCOLI REHOGADO
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
 TORTILLA DE CALABACÍN
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA Y REMOLACHA
 YOGUR

11

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

12

MAR ROJO: EGIPTO
 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
 FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA CON QUESO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
 ABADEJO EN ADOBO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

22

ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE
 ABADEJO A LA PORTUGUESA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
 POTAJE DE LENTEJAS
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
 SERRANO
 ENSALADA ILUSTRADA
 FRUTA

24

ARROZ THAI
 POLLO AL AJILLO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

25

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

26

STOP FOOD WASTE
 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 ROPA VIEJA
 HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 FRUTA

30

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

aprende
 a comer
 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día