

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

BRÓCOLI CON PATATAS  
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
 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  
 FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
 ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
 MERLUZA EN SALSA  
 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  
 LECHUGA Y REMOLACHA  
 YOGUR

11

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

12

**MAR ROJO: EGIPTO**  
 CREMA DE CALABACÍN  
 MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE  
 FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
 TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA

16

ACELGAS CON PATATAS  
 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 AL HORNO  
 LECHUGA Y MAÍZ  
 FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES  
 HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
 POCHADA  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA

22

ESPIRALES SIN GLUTEN CON TOMATE  
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
 PATATAS CON PIMIENTOS  
 DUELOS Y QUEBRANTOS  
 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](http://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		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### 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