

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

18

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

CREMA DE GUISANTES
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ THAI
JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

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

26

STOP FOOD WASTE
CALDO DE VERDURA
FILETE DE CERDO EN SALSA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: