

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

7

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

8

CREMA DE CALABAZA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
GELATINA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

PATATAS CON PIMIENTOS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
HELADO

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
PATATAS DADO
FRUTA

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
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día