

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		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 LENTEJAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON MAGRO Y 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 CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 CALDO DE VERDURA ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LENTEJAS EN VINAGRETA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS GELATINA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE PASTEL DE PATATA Y LENTEJAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) HELADO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO GUISANTES CON JAMÓN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA 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 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 PATATAS GUIADAS CON MAGRO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA VERDE HELADO	30 CALDO DE VERDURA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK 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		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

NOTAS: