

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
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

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL LIMÓN
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
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
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)
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRIJOLIBLANCOS (ALUBIA PINTA CON CARNE
PICADA Y JAMÓN)
HELADO

22

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

23

LENTEJAS ESTOFADAS
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

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
HELADO

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: