

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 (SIN TOMATE)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

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) SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

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) SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

22

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
REVUELTO DE QUESO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

28

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

29

PATATAS CON PIMIENTOS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día