

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

ARROZ ABANDA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION

4

GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA  
ESPAÑOLA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA DE REMOLACHA  
FRUTA



11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

12

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)  
ARROZ CON TOMATE  
CHILI CON CARNE  
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)  
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO MADRILEÑO  
REPOLLO  
FRUTA

15

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA



18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

22

NO LECTIVO



25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO



# 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](http://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