

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

ARROZ ABANDA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
ZUMO DE NARANJA NATURAL

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 VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
(ECOLÓGICO)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

12

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

13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
PATATA PANADERA CON PIMIENTOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

CREMA DE BRÓCOLI
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS DADO
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

NO LECTIVO

25

FESTIVO

26

FESTIVO

27

FESTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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