

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|--|--|--|---|
|   |  |  |  | 1<br>ARROZ ABANDA<br>QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>ZUMO DE NARANJA NATURAL                                 |
| 4<br>PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL<br>LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA<br>FRUTA               | 5<br>ARROZ CON VERDURAS<br>JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE<br>ENSALADA MIXTA<br>YOGUR  | 6<br>CREMA DE PUERROS Y CALABACIN<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>TOMATE Y OLIVAS<br>FRUTA                    | 7<br>ESPINACAS REHOGADAS CON AJO<br>HUEVOS FRITOS<br>PATATAS FRITAS<br>FRUTA   | 8<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA |
| 11<br>BRÓCOLI CON PUERRO<br>TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                             | 12<br><u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u><br>ARROZ A LA MEXICANA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)<br>FRUTA | 13<br>CREMA DE COLIFLOR<br>FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)<br>PATATA PANADERA CON PIMIENTOS<br>YOGUR | 14<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)<br>REPOLLO<br>FRUTA          | 15<br>FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO<br>SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS<br>LECHUGA<br>BIZCOCHO CASERO    |
| 18<br>PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO<br>LECHUGA Y PEPINO<br>FRUTA | 19<br>BRÓCOLI GRATINADO<br>RAGOUT DE CERDO ESTOFADO<br>PATATAS DADO<br>FRUTA   | 20<br>ALCACHOFAS SALTEADAS<br>REVUELTO DE ATÚN<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA  | 21<br>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>HELADO | 22<br>NO LECTIVO  |
| 25<br>FESTIVO   | 26<br>FESTIVO  | 27<br>FESTIVO  | 28<br>FESTIVO  | 29<br>FESTIVO   |



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

# 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día