

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA NATURAL
4 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES TORTILLA FRANCESA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	5 ARROZ CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA YOGUR	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS FRITOS 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 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	12 JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO) ARROZ A LA MEXICANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 CREMA DE COLIFLOR FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS YOGUR	14 CALDO DE VERDURA COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	15 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA BIZCOCHO CASERO
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATAS DADO FRUTA	20 ALCACHOFAS SALTEADAS REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 CALDO DE VERDURA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA HELADO	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
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