

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ ABANDA QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE 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 MIXTA YOGUR	6 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN POLLO EN SALSA 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 ABADAJE EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	13 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA PATATA PANADERA CON PIMIENTOS YOGUR	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 YOGUR NATURAL
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 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		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

NOTAS: