

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1 NO LECTIVO	2 SOPA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 MAR ROJO: EGIPTO BABA GANOUSH (PATE DE BERENJENA) SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR) SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO) ZUMO DE NARANJA NATURAL
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	17 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA	18 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE HELADO	24 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO LOMO DE CERDO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS GRATÉN FRUTA	26 PATATAS EN SALSA VERDE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
29 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ESTOFADO DE CERDO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	30 GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR			



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

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

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:

