

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS)
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

MAR ROJO: EGIPTO
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
ZUMO DE NARANJA NATURAL

15

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS DADO
FRUTA

18

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
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 ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO MARINERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE CERDO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

30

GARBANZOS CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

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	
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: