

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|--|---|
| 1 NO LECTIVO | 2 LENTEJAS CASTELLANAS 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 SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS) 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 LENTEJAS ESTOFADAS 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 | | | |

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día