

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS ALIÑADAS CROQUETAS DE JAMÓN (SIN ALÉRGENOS) MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL AL HORNO LECHUGA FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	10 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ BLANCO MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 <b>MAR ROJO: EGIPTO</b> ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	17 CREMA DE JUDÍAS VERDES HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA 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 FRUTA
22 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ BLANCO GALLO SAN PEDRO AL HORNO ZANAHORIA RALLADA FRUTA	25 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	26 PATATAS EN SALSAS VERDES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
29 ARROZ BLANCO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE FRUTA	30 GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA			



# 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](http://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