

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	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 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO MADRILEÑO FRUTA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 CREMA DE BRÓCOLI ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA MERLUZA AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 <b>MAR ROJO: EGIPTO</b> 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 ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	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 CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA VERDE HELADO	24 ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE VERDURAS 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 TOMATE ESTOFADO DE CERDO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA	30 GARBANZOS ESTOFADOS 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](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		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