

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| NO LECTIVO | PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA | CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS FRUTA | SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA | RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| CREMA DE BRÓCOLI ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA | CALABACÍN AL HORNO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR | ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA | 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 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ARROZ CON VERDURAS ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON SALSA BARBARCOA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR | ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA | CREMA DE COLIFLOR ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA | DÍA DEL LIBRO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA HELADO | ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | CREMA DE VERDURAS ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATAS GRATÉN FRUTA | PATATAS EN SALSA VERDE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE BIZCOCHO CASERO |
| 29 | 30 | | | |
| ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE NATURAL FRUTA | SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA 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 |  | 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: