

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADENO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADENO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADENO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ROPA VIEJA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: