

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS

12

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
YOGUR

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

ASADO DE VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS
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
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