

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

7

ARROZ A LA MILANESE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

8

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

10

GARBANZOS ESTOFADOS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

13

PASTA CARBONARA SIN GLUTEN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIZZA SIN GLUTEN
FRUTA

15

FESTIVO

16

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

17

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN A LA NARANJA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE POLLO
CALABACÍN
FRUTA

22

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

23

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA

24

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

27

RISOTTO A LA PARMIGIANA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

28

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
JUDÍAS VERDES
YOGUR

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

31

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO
GUISANTES
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