

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE	5 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADJEJO EN SALSAS ENSALADA VERDE	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA	8 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
11 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA	12 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN PIMIENTOS VERDES	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE	14 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE	15 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADJEJO AL HORNO ENSALADA VERDE
18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE	20 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE FILETE DE ABADJEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN	21 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN	22 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA POLLO ASADO CON ARROZ PILAF
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día