

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

2

3

FESTIVO

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MAGRO DE CERDO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
YOGUR

6

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

8

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

10

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

16

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

20

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

21

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

24

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

27

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

31

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MAGRO DE CERDO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
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: