

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS  
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

4

PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN  
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
TALLARINES CON CARNE PICADA Y VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS CON CALABACÍN  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)  
FRUTA

9

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

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
TALLARINES GUIADOS CON POLLO  
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA  
FRUTA

12

CODITOS SALTEADOS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

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

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

17

MACARRONES CON TOMATE  
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

18

GAZPACHO ANDALUZ  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
FRUTA

19

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
DADOS DE CERDO GUIADOS  
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE CALABAZA Y CURRY  
FIDEOS A LA CAZUELA  
FRUTA

23

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA  
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO  
FRUTA

24

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

25

ENSALADA MIXTA  
ARROZ CALDOSO CON PESCADO  
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)  
POLLO ASADO  
CON ARROZ PILAF  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE  
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON 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](http://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      |  | Uva     |  |
| Plátano |  | Mandarina |  | Fresa   |  |
| Manzana |  | Aguacate  |  | Granada |  |
| Naranja |  | Melón     |  |         |  |

#### 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: