

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE  
PAN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
LÁCTEO

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

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	
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS: