

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|--|--|
| | | 1 FESTIVO | 2 FESTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA | 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO | 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA | 9 GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA HELADO | 10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA |
| 13 CREMA DE CALABACÍN POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA | 14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS LÁCTEO | 15 FESTIVO | 16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO | 17 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA |
| 20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA | 21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO | 22 PATATAS GUIADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE ALIÑADO FRUTA | 23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO | 24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA |
| 27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA | 28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO | 29 JORNADA FISH REVOLUTION ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA YOGUR | 30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO | 31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO 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 |  | 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: