

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

20

21

22

23

24

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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRO DE CERDO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

COLIFLOR SALTEADA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

27

28

29

30

31

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS DADO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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](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:

