

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE NATURAL EN RODAJAS FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ASADO DE VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 MAR ROJO: EGIPTO CREMA DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE EN DADOS FRUTA	16 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA CEBOLLA LÁCTEO	17 JORNADA FISH REVOLUTION PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA PIMIENTOS ROJOS FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	19 CALABACÍN AL HORNO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO BERENJENA A LA PLANCHA HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO LÁCTEO	24 STOP FOOD WASTE ARROZ CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO BERENJENAS ASADAS HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA MAÍZ Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA BERENJENAS ASADAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA 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

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: