

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ	ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS SIN PATATA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO	CALDO DE VERDURA GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)	RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS JUREL AL HORNO
13	14	15	16	17
CREMA DE VERDURAS SIN PATATA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO	CALDO DE VERDURA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA VERDE	FESTIVO	DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) HUEVOS REVUELTOS GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES POLLO ASADO ENSALADA VERDE
20	21	22	23	24
MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO	CREMA DE VERDURAS SIN PATATA FILETE DE POLLO AL HORNO ZANAHORIA EN RODAJAS	ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES HUEVOS A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ	CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL
27	28	29	30	31
MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE	JORNADA FISH REVOLUTION CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE	CALDO DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO ASADO ARROZ INTEGRAL



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



# 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  
Plátano  
Manzana  
Naranja



Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada



#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro



Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli



Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas



#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada



Salmón  
Sepia  
Trucha



## ¿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