

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO,
ZANAHORIA Y GUISANTES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON
CHORIZO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

STOP FOOD WASTE
PATATAS GUISADAS SIN TOMATE
ROPA VIEJA
FRUTA

25

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

26

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
MAÍZ
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
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

Salmon
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