

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR

3

ENSALADA MIXTA
PAELLA ALCANTINA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL
FRITAS CON MAIZENA
FRUTA

6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON
MAIZENA
FRUTA

7

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

8

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
HELADO

9

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO
VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

TOMATE NATURAL Y ATÚN
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

14

LECHUGA Y MAÍZ
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ENSALADA CHINA
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
FRUTA

17

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ENSALADA MIXTA
ESTOFADO DE CERDO CON
GUISANTES Y ZANAHORIAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

20

TOMATE ALIÑADO
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y
SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

21

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
CREMA DE VERDURAS
FRIJOLAS IBÉRICAS (ALUBIA PINTA CON
CARNE PICADA Y JAMÓN)
YOGUR

22

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
HUEVOS FRITOS
FRUTA

23

LECHUGA Y MAÍZ
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
FRUTA

24

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

27

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

28

LECHUGA Y TOMATE
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
YOGUR

30

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA

31

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAELLA VALENCIANA
TIRITAS DE MERLUZA REBOZADAS CON
HUEVO Y MAIZENA
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