

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE  
POLLO ASADO  
BRÓCOLI  
FRUTA

5

ENSALADA VERDE  
CREMA DE PUERROS  
GOULASH DE CERDO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

6

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

7

ENSALADA VERDE  
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)  
FRUTA

8

ENSALADA VERDE  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
MANZANA ASADA

9

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
CHILI CON CARNE  
FRUTA

10

ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)  
LOMO DE SAJONIA  
PATATA AL HORNO CON PIEL  
HELADO

13

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

14

ENSALADA VERDE  
CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATAS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

15

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
ENSALADA VERDE  
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES DE JUDÍA  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
FLAN DE HUEVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

17

ENSALADA VERDE  
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)  
SALCHICHA NUREMBERG  
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

20

ENSALADA VERDE  
COLIFLOR SALTEADA  
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

21

ENSALADA VERDE  
CREMA DE VERDURAS  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLAS Y ARROZ  
FRUTA

22

ENSALADA VERDE  
PATATAS EN SALSA VERDE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

23

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
SALCHICHA BRATWURST  
PURÉ DE MANZANA  
MOUSSE DE CHOCOLATE

24

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE  
SALMÓN A LA MOSTAZA  
VERDURAS  
YOGUR

27

ENSALADA VERDE  
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

28

ENSALADA VERDE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ACELGAS REHOGADAS  
FRUTA

29

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
ARROZ CON LECHE

30

ENSALADA VERDE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
BRÓCOLI  
FRUTA

31

ENSALADA VERDE  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUISANTES  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

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: