

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

ENSALADA VERDE
ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

3

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 GUIANTES 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 FRIJOLE 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 GUIANTES
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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: