

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|--|---|---|
| <div>1</div> <div>NO LECTIVO</div>  | <div>2</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA<br/>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br/>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA<br/>FRUTA</div>        | <div>3</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA<br/>FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA<br/>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO<br/>FRUTA</div>   | <div>4</div> <div>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,<br/>MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br/>FRUTA</div>  | <div>5</div> <div>RECETA FISH REVOLUTION<br/>ARROZ PILAF MEDITERRANEO<br/>GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE<br/>TOMATE<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>POSTRE VEGETAL DE SOJA</div> |
| <div>8</div> <div>WOK DE BROCOLI Y SOJA<br/>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS<br/>PATATAS FRITAS<br/>FRUTA</div>                            | <div>9</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br/>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br/>TOMATE Y ZANAHORIA<br/>FRUTA</div>                    | <div>10</div> <div>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br/>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA<br/>POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>             | <div>11</div> <div>ARROZ CON TOMATE<br/>SALMÓN A LA NARANJA<br/>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA<br/>FRUTA</div>                           | <div>12</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS<br/>NUGGETS DE POLLO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div>   |
| <div>15</div> <div>PAELLA DE VERDURAS<br/>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div>                               | <div>16</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br/>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA<br/>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>FRUTA</div>                | <div>17</div> <div>CREMA DE VERDURAS<br/>FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO<br/>Y FRITO)<br/>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>FRUTA</div> | <div>18</div> <div>SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,<br/>MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO<br/>FRUTA</div> | <div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN<br/>HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA<br/>POCHADA<br/>PATATAS DADO<br/>FRUTA</div>  |
| <div>22</div> <div>CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL<br/>AJILLO<br/>ABADEJO A LA PORTUGUESA<br/>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>FRUTA</div> | <div>23</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS<br/>POLLO EN SALSA<br/>PATATAS A LO POBRE<br/>FRUTA</div>   | <div>24</div> <div>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS<br/>LOMO DE SAJONIA<br/>TOMATE Y ZANAHORIA<br/>FRUTA</div>                         | <div>25</div> <div>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR<br/>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br/>LECHUGA Y PEPINO<br/>FRUTA</div>            | <div>26</div> <div>SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN<br/>ABADEJO FRITO CON MAIZENA<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br/>POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>                           |
| <div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE<br/>PAN<br/>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS<br/>VERDURAS<br/>FRUTA</div>            | <div>30</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL<br/>FILETE DE POLLO AL AJILLO<br/>TOMATE Y MAÍZ<br/>POSTRE VEGETAL DE SOJA</div> |  |   |   |

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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



# 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