

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

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