

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 778 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

7 772 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

8 574 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 18

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**CABEZADA DE CERDO EN SALSA**  
PORK HEAD IN SAUCE  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**HELADO**  
ICE CREAM

9 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

10 566 Kcal. P.: 20 HC.: 64 L.: 12 G.: 2

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA**  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
**MERLUZA EN SALSA**  
HAKE IN SAUCE  
**MENESTRA DE VERDURAS**  
MIXED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

13 515 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 53 G.: 12

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**REVUELTO DE ATÚN**  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**YOGUR**  
YOGHURT

14 701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

**SOPA CASERA DE AVE**  
HOME STYLE CHICKEN SOUP  
**ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA**  
GRANDMA'S MEATBALLS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

15

FESTIVO

16 602 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 23 G.: 4

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
**ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO**  
RICE FRIED CHINESE STYLE  
**POLLO AGRIDULCE**  
SWEET AND SOUR CHICKEN  
**ENSALADA CHINA**  
CHINESE SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

20 774 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**SALMÓN AL HORNO**  
BAKED SALMON  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

21 504 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 34 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

22 764 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

23 723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

24 665 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 13

**COLIFLOR CON BECHAMEL**  
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

**CODITOS A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE PASTA  
**REVUELTO DE QUESO**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

28 764 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**FISHPIZZA A LA BARBACOA**  
BBQ FISHPIZZA  
**PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE**  
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30 645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

**SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS**  
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

31 565 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**ESTOFADO DE POLLO**  
CHICKEN STEW  
**PATATA COCIDA**  
BOILED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

NOTAS: **Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# 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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

1.134 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 8

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

7

946 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 49 G.: 9

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

8

810 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 50 G.: 17

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**CABEZADA DE CERDO EN SALSAS**  
PORK HEAD IN SAUCE  
**LOMO DE SAJONIA**  
PORK LOIN SAJONIA STYLE  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**HELADO**  
ICE CREAM

9

832 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 33 G.: 8

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**ESTOFADO DE POLLO**  
CHICKEN STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

10

843 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 25 G.: 4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA**  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
**MERLUZA EN SALSAS**  
HAKE IN SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**MENESTRA DE VERDURAS**  
MIXED VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

13

800 Kcal. P.: 17 HC.: 21 L.: 60 G.: 13

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**REVUELTO DE ATÚN**  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**YOGUR**  
YOGHURT

14

1.025 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 11

**SOPA CASERA DE AVE**  
HOME STYLE CHICKEN SOUP  
**ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA**  
GRANDMA'S MEATBALLS  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

15

FESTIVO

16

920 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 37 G.: 5

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**BACALAO REBOZADO**  
BATTERED COD  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

17

1.107 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
**ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO**  
RICE FRIED CHINESE STYLE  
**POLLO AGRIDULCE**  
SWEET AND SOUR CHICKEN  
**FILETE DE POLLO EMPANADO**  
BREADED CHICKEN STEAK  
**ENSALADA CHINA**  
CHINESE SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

20

994 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**SALMÓN AL HORNO**  
BAKED SALMON  
**FILETE DE MERLUZA REBOZADA**  
BATTERED HAKE FILLET  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

21

853 Kcal. P.: 22 HC.: 23 L.: 53 G.: 17

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**FRUTA**  
FRUIT

22

964 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**REVUELTO DE ATÚN**  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

23

1.045 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**SALCHICHAS AL HORNO**  
FRIED SAUSAGE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

24

1.049 Kcal. P.: 28 HC.: 19 L.: 51 G.: 13

**COLIFLOR CON BECHAMEL**  
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**ALITAS DE POLLO FRITAS**  
FRIED CHICKEN WINGS  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**YOGUR**  
YOGHURT

27

1.026 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 11

**CODITOS A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE PASTA  
**REVUELTO DE QUESO**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

28

1.207 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 46 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**EMPANADILLAS DE ATÚN**  
TUNA PASTIES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

29

754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**FISHPIZZA A LA BARBACOA**  
BBQ FISHPIZZA  
**PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE**  
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30

955 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

**SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS**  
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**FLAMENQUINES**  
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

31

897 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 10

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**ESTOFADO DE POLLO**  
CHICKEN STEW  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**PATATA COCIDA**  
BOILED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

# 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	
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:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSAS PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSAS MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE PATATA NATURAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS FRUTA	8 PATATAS ALIÑADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA NATILLAS	9 SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO FRUTA
13 CREMA DE PATATA NATURAL HUEVOS REVUELTOS YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ BLANCO POLLO AL HORNO FRUTA
20 MACARRONES A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO FRUTA	21 CREMA DE PATATA NATURAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	24 PATATAS ALIÑADAS POLLO ASADO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA HUEVOS REVUELTOS FRUTA	28 ARROZ BLANCO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> PATATAS ALIÑADAS POLLO A LA PLANCHA NATILLAS	30 SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA FRUTA	31 CREMA DE PATATA NATURAL POLLO AL HORNO PATATA COCIDA 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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> TALLARINES CON VERDURAS POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 MACARRONES A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS DADO YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 MACARRONES A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AL LIMÓN ENSALADA CHINA FRUTA
20 MACARRONES A LA CARBONARA SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA FRUTA



# 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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <b>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</b> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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	
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
HELADO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

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

FESTIVO

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

21

22

23

24

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR

27

28

29

30

31

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FISHPIZZA A LA BARBACOA  
NATILLAS

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

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ESTOFADO DE POLLO  
PATATA COCIDA  
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](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:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS FRUTA	10 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <b>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <b>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</b> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CERDO AGRIDULCE AL ESTILO CHINO ENSALADA VERDE FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL CINTA DE LOMO AL AJILLO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA PATATA COCIDA 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](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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSAS PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSAS MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE AGUJA EN SALSAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FISHPIZZA A LA BARBACOA NATILLAS	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

**LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**

□      □      1      2      3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6      7      8      9      10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION  
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
MERLUZA EN SALSA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13      14      15      16      17

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO

CREMA DE CALABACÍN  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20      21      22      23      24

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27      28      29      30      31

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ESTOFADO DE POLLO  
PATATA COCIDA  
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](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

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
HELADO

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
MERLUZA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

FESTIVO

16

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
PATATAS CON PIMIENTOS  
ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
ARROZ BLANCO  
POLLO AL LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS,  
TOMATE Y PIMIENTO  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
NATILLAS

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ESTOFADO DE POLLO  
PATATA COCIDA  
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](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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
HELADO

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

10

**RECETA FISH REVOLUTION**  
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

14

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

FESTIVO

16

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

20

MACARRONES A LA CARBONARA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA  
PATATAS FRITAS  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ESTOFADO DE POLLO  
PATATA COCIDA  
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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20 MACARRONES A LA CARBONARA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA PATATAS FRITAS PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Uva
			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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA PATATA PANADERA FRUTA	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA MENESTRA DE VERDURAS FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AL LIMÓN ENSALADA VERDE FRUTA
20 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL FRUTA
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO EN SALSA DE TOMATE PATATAS FRITAS FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ESTOFADO DE POLLO PATATA COCIDA 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](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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

**LUNES**      **MARTES**      **MIÉRCOLES**      **JUEVES**      **VIERNES**

□      □      1      2      3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6      7      8      9      10

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION  
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
MERLUZA EN SALSA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

13      14      15      16      17

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO

CREMA DE CALABACÍN  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

ABADEJO EN ADOBO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20      21      22      23      24

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y  
ZANAHORIAS  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27      28      29      30      31

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ESTOFADO DE POLLO  
PATATA COCIDA  
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](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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día