

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

791 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4

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

5

881 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

8

537 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 54 G.: 14

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9

717 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

10

665 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

11

763 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES
FRUTA
FRUIT

12

608 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 45 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH CHEESE AND BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

18

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

19

578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

757 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

DÍA DEL LIBRO

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

24

861 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

665 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

CREMA DE CALABACÍN Y COIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

26

647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

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
HELADO
ICE CREAM

29

562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

628 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

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
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

NO LECTIVO

2

1.234 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

3

842 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4

906 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 30 G.: 7

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
GUISADO DE POLLO CON PATATA
CHICKEN STEW WITH POTATOES

FRUTA
FRUIT

5

1.141 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

8

887 Kcal. P.: 17 HC.: 17 L.: 65 G.: 20

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

9

1.003 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 52 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

10

1.040 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 50 G.: 12

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

11

1.046 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 44 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
PATATA COCIDA
BOILED POTATOES

FRUTA
FRUIT

12

844 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

15

885 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 45 G.: 11

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16

1.129 Kcal. P.: 28 HC.: 22 L.: 47 G.: 11

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
ALITAS DE POLLO FRITAS
FRIED CHICKEN WINGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

17

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH CHEESE AND BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

18

954 Kcal. P.: 28 HC.: 33 L.: 36 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
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC

FRUTA
FRUIT

19

874 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 17

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

22

936 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH (WITH EGG AND FLOUR)
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

23

931 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 52 G.: 9

DÍA DEL LIBRO

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

1.034 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

25

931 Kcal. P.: 11 HC.: 28 L.: 58 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

26

903 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 12

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
HELADO
ICE CREAM

29

788 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE

FRUTA
FRUIT

30

831 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS EN Salsa VERDE
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
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
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 NO LECTIVO	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	3 ESPIRALES CON TOMATE TORTILLA DE PATATAS FRUTA	4 SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO YOGUR
8 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS FRUTA	9 ESPAGUETIS SALTEADOS HUEVOS A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	10 SOPA DE PASTA POLLO ASADO YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA PATATA COCIDA FRUTA	12 CREMA DE PATATA NATURAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA
15 ARROZ HERVIDO TORTILLA FRANCESA FRUTA	16 PATATAS EN Salsa VERDE POLLO ASADO FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO NATILLAS	18 SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	19 CREMA DE PATATA NATURAL FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO FRUTA	23 DIA DEL LIBRO SOPA DE PASTA TORTILLA DE PATATAS FRUTA	24 ARROZ CON ZANAHORIA POLLO AL AJILLO PATATA PANADERA FRUTA	25 CREMA DE PATATA NATURAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS NATILLAS
29 ARROZ CON TOMATE MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO HUEVOS REVUELTOS 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
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ESPINACAS CON PATATAS
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ALCACHOFAS CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALCACHOFAS SALTEADAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
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:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y
SALSA BARBACOA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
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
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

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS EN Salsa VERDE
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
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
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIZANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
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		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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
JUDÍAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
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
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIZANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
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		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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA PATATA COCIDA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO PATATA PANADERA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO DE ATÚN TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA			

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
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

NO LECTIVO

2

PATATAS ALIÑADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR NATURAL

18

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

19

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
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		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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
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:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
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
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIZANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

12

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
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

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 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON TOMATE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 WOK DE BROCOLI Y SOJA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA PATATA COCIDA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL AJILLO PATATA PANADERA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO DE ATÚN TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA			

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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: