

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

12

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR NATURAL

15

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
PIMIENTOS VERDES
YOGUR NATURAL

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
YOGUR NATURAL

24

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL

25

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
YOGUR NATURAL

26

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR NATURAL

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO AL HORNO
YOGUR NATURAL

31

ALCACHOFAS SALTEADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL

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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALS DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS DE TOMATE CASERA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALS DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALS DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON POLLO
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA
FRUTA

23

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSAS DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
PECHUGA DE PAVO GUISADO
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE POLLO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
PECHUGA DE PAVO GUISADO
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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

8

POTAJE DE LENTEJAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y POLLO
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

10

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA
FRUTA

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

22

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

24

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

26

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO A LA CAZADORA
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS)
FRUTA

30

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE ALBAHACA Y ACEITUNA
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
BRÓCOLI
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 de elaboración y servicio.

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: