

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

2
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA BRÓCOLI
FRUTA

3
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA

5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

8
LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10
VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

11
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

18
GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22
CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
FRUTA

23
GARBANZOS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

24
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25
ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

26
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

30
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA BRÓCOLI
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

2

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON CARNE PICADA Y
VERDURAS
YOGUR

8

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

10

VICHYSOISE
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA

11

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

18

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

23

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

24

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

25

ENSALADA MIXTA
SALMÓN AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

26

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

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

30

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
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		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
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

2
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA

3
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MAGRO DE CERDO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR

8
CALABACÍN AL HORNO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10
VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

11
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

16
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

18
GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22
CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

23
GARBANZOS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

24
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

25
ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

26
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

30
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

2
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

3
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA

5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON CARNE PICADA Y
VERDURAS
YOGUR

8
LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

10
VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

11
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12
CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

18
GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22
CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

23
POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

24
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

26
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

30
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
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		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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

2

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4

PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA

5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON CARNE PICADA Y
VERDURAS
YOGUR

8

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

10

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

11

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

18

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

23

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

24

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

25

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

26

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

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
FRUTA

30

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
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		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
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

2
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA

3
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
FRUTA

5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
MAGRO DE CERDO
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR

8
LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10
VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

11
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

18
GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

19
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

22
CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

23
GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA CALABACÍN
FRUTA

24
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

26
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

29
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

30
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

2
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
FRUTA

3
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

4
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN
FRUTA

5
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
TALLARINES CON CARNE PICADA Y VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8
LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

9
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

10
CREMA DE PUERRO Y PATATA
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

11
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

12
CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

16
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

17
MACARRONES CON TOMATE
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

18
GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

19
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22
CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

23
POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

24
PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

25
ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

26
ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

30
ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
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		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: