

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE SETAS FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADAJE EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE ARROZ (SIN CARNE) FILETE DE ABADAJE AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO FRUTA	15 ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS FRUTA	19 ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	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
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADAJE EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	LAZOS CON TOMATE HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE ARROZ (SIN CARNE) FILETE DE ABADAJE AL HORNO LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO FRUTA	ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 FESTIVO
4 BRÓCOLI CON PUERRO TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	5 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) YOGUR NATURAL	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA YOGUR NATURAL	8 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO YOGUR NATURAL
11 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA YOGUR NATURAL	12 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO REVUELTO DE PATATAS Y QUESO PIMIENTOS VERDES YOGUR NATURAL	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	14 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	15 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
18 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) YOGUR NATURAL	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE YOGUR NATURAL	20 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN YOGUR NATURAL	21 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN YOGUR NATURAL	22 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA POLLO ASADO CON ARROZ PILAF YOGUR NATURAL
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO FRUTA	LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	19 ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	19 ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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

2

3

4

5

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

6

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

7

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

8

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



11

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

12

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

13

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

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR



18

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

19

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

20

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

21

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

22

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



25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO



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

2

3

4

5

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

7

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

8

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

9

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

10

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



11

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

12

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

13

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

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

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



16

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

17

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

18

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

19

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

20

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



21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	19 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA	ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

4

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE
ALBAHACA
FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS
FRUTA

6

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

7

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

8

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



11

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

12

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

13

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

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR



18

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

19

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

20

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

21

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

22

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



25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO



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

2

3

4

5

1

FESTIVO

4

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

5

CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

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

7

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

8

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

18

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

19

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

20

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

21

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

22

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

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA PECHUGA DE PAVO GUISADO FRUTA	8 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
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	19 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON POLLO FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	6 ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLONESA FRUTA	19 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	19 ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF POSTRE VEGETAL DE SOJA
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA) FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ CON POLLO FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO AL HORNO GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA FRUTA	19 ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF POSTRE VEGETAL DE SOJA
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA NAPOLITANA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO FRUTA	LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y QUESO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO FRUTA	ESPIRALES A LA ITALIANA FILETE DE POLLO AL HORNO GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON POLLO FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS PECHUGA DE PAVO GUISADO CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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 FESTIVO
4 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	7 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	8 LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	12 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	13 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSAS LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	14 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO EN SALSAS ENSALADA VERDE FRUTA	15 ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES POSTRE VEGETAL DE SOJA
18 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	19 ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	20 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	21 GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSAS DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	22 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF POSTRE VEGETAL DE SOJA
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

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
				FESTIVO
4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATAS CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO) FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS FRUTA	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE CALDERETA DE DADOS DE RAPE FRUTA	LAZOS CON TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO YOGUR
11	12	13	14	15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE Y TORTILLA FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	SOPA DE PUCHERO CON ARROZ CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES YOGUR
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA	ENSALADA MIXTA ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE FRUTA	PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA CALABACÍN FRUTA	GARBANZOS ESTOFADOS HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO FRUTA	ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO A LA CAZADORA CON ARROZ PILAF YOGUR
25	26	27	28	29
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO

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