

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

2

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

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

6

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

7

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

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
YOGUR

12

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

13

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

14

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

15

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

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
YOGUR

19

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS SALTEADOS CON VERDURAS
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

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		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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

5

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

6

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

7

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

8

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

9

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

12

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ BLANCO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

16

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

26

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

27

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BACALAO AL HORNO
YOGUR NATURAL

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

19

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

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

21

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

22

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

23

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

26

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

27

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

2

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

6

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

7

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

8

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

9

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

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA A LA VASCA CON GUI SANTES
YOGUR

19

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

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

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		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 PUERRO Y PATATA
MACARRONES CON SOFRITO
FRUTA

2

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

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

6

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

7

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

8

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

9

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON CHOCO Y OLIVA VERDE
FRUTA

21

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

22

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

23

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

26

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

27

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

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y
ZANAHORIA)
FRUTA

2

ENSALADA DE QUESO FRESCO
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

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

6

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

7

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

8

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
PECHUGA DE PAVO GUISADO
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

19

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

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON POLLO
FRUTA

21

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

22

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

23

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

26

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

27

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO
FRUTA

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

2

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

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

6

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

7

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

8

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

19

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

20

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

21

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

22

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

23

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

26

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

27

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

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

CREMA DE PUERRO Y PATATA
MACARRONES GRATINADOS
FRUTA

2

ENSALADA DE CABALLA (LECHUGA,
TOMATE, ACEITUNAS, CABALLA)
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
YOGUR

5

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

6

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

7

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

8

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
CALDERETA DE DADOS DE RAPE
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

19

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

20

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

21

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

22

GARBANZOS ESTOFADOS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

23

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

26

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

27

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

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