

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

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

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

25

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PICADILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y TOMATE GELATINA	11 ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	26 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

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

PESCADOS

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

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA PATATAS FRITAS FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y TOMATE GELATINA	11 ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

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

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

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

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
ABADAJE AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
ABADAJE FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja



Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón



Uva
Fresa
Granada



VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro



Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli



Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas



PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada



Salmon
Sepia
Trucha



¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	5 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y TOMATE GELATINA	11 ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	18 CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA PATATA PANADERA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA HELADO
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y TOMATE FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

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

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

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

PESCADOS

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

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

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

4

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

5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

BRÓCOLI REHOGADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PICADILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

11

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

15

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

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

18

CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

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

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

25

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

26

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día