

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES A LA NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO
13 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 PATATAS CON PIMIENTOS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES A LA NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO
13 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

9

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

10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

17

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

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

23

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 PATATAS SALTEADAS CON VERDURA NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES CON TOMATE JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja



Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón



Uva
Fresa
Granada



VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro



Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli



Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas



PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada



Salmon
Sepia
Trucha



¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES CON TOMATE JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS AL AJILLO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	30 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 RECETA FISH REVOLUTION MACARRONES A LA NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO
13 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	8 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES A LA NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE LECHUGA Y PEPINO HELADO
13 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	14 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN FRUTA	17 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	22 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	23 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día