

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ CON POLLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
YOGUR DESNATADO

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MERLUZA EN Salsa VERDE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BACALAO EN Salsa VERDE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
YOGUR DESNATADO

29

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON
SOBRASADA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SALMÓN A LA NARANJA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ENSALADA VARIADA
YOGUR

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE AVE CON PASTA
MEDALLÓN DE BACALAO A LA PLANCHA
CON SOFRITO DE AJO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
CHAMPIÑONES
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
ESCALDUMS DE POLLO
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
"GREIXERA" DE HUEVO
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		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

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ CON POLLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
YOGUR DESNATADO

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
YOGUR DESNATADO

29

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

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 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO SALMÓN A LA NARANJA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA YOGUR
15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE JUDÍAS VERDES FRUTA	18 JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA DE COL HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	19 SOPA DE AVE CON PASTA BACALAO AL HORNO TOMATE ALIÑADO YOGUR
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA VARITAS DE MERLUZA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS CON TOMATE CHAMPIÑONES YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) SALMÓN A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ CON POLLO
SALMÓN A LA NARANJA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
YOGUR

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
BACALAO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CHAMPIÑONES
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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		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

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON
SOBRASADA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE AVE CON PASTA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SALMÓN A LA NARANJA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ENSALADA VARIADA
YOGUR

15

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

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

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA VERDE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE AVE CON PASTA
BACALAO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
CHAMPIÑONES
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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		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 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO GALLO SAN PEDRO AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO SALMÓN A LA NARANJA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA YOGUR
15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 PATATAS ALIÑADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE JUDÍAS VERDES FRUTA	18 JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA DE COL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO YOGUR
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO CREMA DE COLIFLOR DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS CON TOMATE CHAMPIÑONES YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO GALLO SAN PEDRO AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO SALMÓN A LA NARANJA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VERDE YOGUR
15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MERLUZA A LA NAPOLITANA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE JUDÍAS VERDES FRUTA	18 JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA DE COL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO AL HORNO TOMATE ALIÑADO YOGUR
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS CON TOMATE CHAMPIÑONES YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ARROZ CON POLLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

12

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
YOGUR

15

ARROZ CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

PATATAS ALIÑADAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

JORNADA GASTRONOMICA DE
ESTADOS UNIDOS
ENSALADA DE COL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
MACEDONIA DE FRUTAS

19

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BACALAO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO
CREMA DE COLIFLOR
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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		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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA YOGUR
15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA	18 JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA DE COL HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	19 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO TOMATE ALIÑADO YOGUR
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN FRITO MALLORQUIN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS CON TOMATE CHAMPIÑONES YOGUR
29 CREMA DE VERDURAS ESCALDUMS DE POLLO PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO "GREIXERA" DE HUEVO 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		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 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 SOPA DE AVE CON PASTA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO SALMÓN A LA NARANJA BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ENSALADA VARIADA POSTRE VEGETAL DE SOJA
15 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE JUDÍAS VERDES FRUTA	18 JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS MACEDONIA DE FRUTAS	19 SOPA DE AVE CON PASTA BACALAO AL HORNO TOMATE ALIÑADO POSTRE VEGETAL DE SOJA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA	23 DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	24 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN LOMO DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 SOPA DE AVE CON PASTA ALBÓNDIGAS CON TOMATE CHAMPIÑONES POSTRE VEGETAL DE SOJA
29 CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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	NO LECTIVO	3	NO LECTIVO	4	NO LECTIVO	5	NO LECTIVO
8	VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	9	CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	10	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	11	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR
15	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	16	CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	17	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	18	JORNADA GASTRONOMICA DE ESTADOS UNIDOS VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	19	VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO YOGUR
22	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	23	DÍA DEL LIBRO CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) FRUTA NATURAL TRITURADA	24	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	25	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	26	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR
29	VERDURA TRITURADA CON ABADAJEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	30	VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO 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		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

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