

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO ASADO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VARIADA FRUTA	8 POTAJE DE GARBANZOS GALLO SAN PEDRO AL HORNO TUMBET FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	10 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE MENESTRA DE VERDURAS YOGUR DESNATADO
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO ASADO ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO ENSALADA VARIADA FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BRÓCOLI FRUTA	24 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR DESNATADO
27 CODITOS AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 POTAJE DE LENTEJAS BACALAO A LA PLANCHA VERDURAS ASADAS FRUTA	29 ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VARIADA FRUTA	30 ARROZ CALDOSO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL HORNO PATATA ASADA YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

FESTIVO

2

MACARRONES A LA NAPOLITANA
DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON
JUDIAS Y POLLO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TUMBET
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
YOGUR

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO A LA PLANCHA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

29

CANELONES DE ESPINACAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
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

2

1

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON
JUDIAS Y POLLO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TUMBET
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR DESNATADO

27

CODITOS AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO A LA PLANCHA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

29

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO AL HORNO
PATATA ASADA
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
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

3

FESTIVO

4

MACARRONES A LA NAPOLITANA
DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS)
ENSALADA MIXTA
FRUTA

5

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO REBOZADO CASERO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON
JUDIAS Y POLLO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TUMBET
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

11

CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

12

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

13

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

15

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
YOGUR

16

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

21

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

22

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CANELONES DE ESPINACAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

24

ARROZ CALDOSO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
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 FESTIVO	2 MACARRONES A LA NAPOLITANA DELICIAS DE BACALAO (BUÑUELOS) ENSALADA MIXTA FRUTA	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO REBOZADO CASERO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VARIADA FRUTA	8 POTAJE DE GARBANZOS GALLO SAN PEDRO AL HORNO TUMBET FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA HUEVOS CON TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINOA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE YOGUR
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE QUESO Y CHAMPIÑÓN ENSALADA VARIADA FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO BRÓCOLI FRUTA	24 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 POTAJE DE LENTEJAS BACALAO A LA PLANCHA VERDURAS ASADAS FRUTA	29 CANELONES DE ESPINACAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VARIADA FRUTA	30 ARROZ CALDOSO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS 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

5

6

1

FESTIVO

2

MACARRONES A LA NAPOLITANA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO REBOZADO CASERO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON
JUDIAS Y POLLO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TUMBET
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO ASADO
ENSALADA CHINA
YOGUR

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
BRÓCOLI
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

27

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO A LA PLANCHA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

29

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
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

2

1

FESTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 ENSALADA MIXTA
 FRUTA

3

NO LECTIVO

6

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
 POLLO ASADO
 TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO)
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 TUMBET
 FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
 FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
 MENESTRA DE VERDURAS
 YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
 FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

15

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

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
 ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS
 FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
 ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
 POLLO AGRIDULCE
 ENSALADA CHINA
 YOGUR

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

CREMA DE VERDURAS
 MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
 HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 BRÓCOLI
 FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
 POLLO ASADO AL ORÉGANO
 ARROZ INTEGRAL
 YOGUR

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
 REVUELTO DE QUESO
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 FRUTA

28

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 BACALAO A LA PLANCHA
 VERDURAS ASADAS
 FRUTA

29

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
 HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
 POLLO AL HORNO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

aprende
 a comer
 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 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO ASADO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO) CINTA DE LOMO AL AJILLO ENSALADA VERDE FRUTA	8 POTAJE DE GARBANZOS GALLO SAN PEDRO AL HORNO TUMBET FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE MENESTRA DE VERDURAS YOGUR
13 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE YOGUR
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 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA VERDE FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BRÓCOLI FRUTA	24 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 POTAJE DE LENTEJAS BACALAO A LA PLANCHA VERDURAS ASADAS FRUTA	29 ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	30 ARROZ CALDOSO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS 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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

FESTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 ENSALADA MIXTA
 FRUTA

3

NO LECTIVO

6

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
 POLLO REBOZADO CASERO
 TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

7

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 TUMBET
 FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
 ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
 LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
 FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

15

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

16

PATATAS CON PIMIENTOS
 ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS
 FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
 ARROZ CON VERDURAS
 POLLO AGRIDULCE
 ENSALADA VERDE
 YOGUR

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

CREMA DE VERDURAS
 PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
 HUEVOS REVUELTOS
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 BRÓCOLI
 FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
 POLLO ASADO AL ORÉGANO
 ARROZ INTEGRAL
 YOGUR

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
 REVUELTO DE QUESO
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 FRUTA

28

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
 BACALAO A LA PLANCHA
 VERDURAS ASADAS
 FRUTA

29

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA VARIADA
 FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
 FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
 POLLO AL HORNO
 PATATAS FRITAS
 YOGUR

aprende
 a comer
 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 MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO REBOZADO CASERO TOMATE Y OLIVAS FRUTA	7 PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON JUDIAS Y POLLO) TORTILLA FRANCESA ENSALADA VARIADA FRUTA	8 POTAJE DE GARBANZOS POLLO EN SALSA TUMBET FRUTA	9 CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA ALITAS DE POLLO AL AJILLO MENESTRA DE VERDURAS YOGUR
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	15 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA YOGUR
20 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA VARIADA FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BRÓCOLI FRUTA	24 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO ARROZ INTEGRAL YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 POTAJE DE LENTEJAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO VERDURAS ASADAS FRUTA	29 ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA VARIADA FRUTA	30 ARROZ CALDOSO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS 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

FESTIVO

2

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO REBOZADO CASERO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

7

PAELLA VALENCIANA D.O. VALENCIA (CON
JUDIAS Y POLLO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

8

POTAJE DE GARBANZOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
TUMBET
FRUTA

9

CREMA DE CALABAZA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

15

ESPAGUETIS CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BRÓCOLI
FRUTA

24

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

CODITOS AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

POTAJE DE LENTEJAS
BACALAO A LA PLANCHA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

29

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

30

ARROZ CALDOSO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	3 NO LECTIVO
6 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	9 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR
13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	14 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	15 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	17 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR
20 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	21 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	23 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	24 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR
27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	29 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURADA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	30 VERDURA (CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA) TRITURA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	31 VERDURA (CALABAZA, 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
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

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