

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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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 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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO EN SALSA ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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 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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

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

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

17

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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE BACALAO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

30

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

31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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		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

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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO EN SALSA ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA

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.

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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA VERDE 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

LENTEJAS HERVIDAS
TEMPURA DE ALCACHOFA, ZANAHORIA Y CALABACIN CON SALSAS DE TOMATE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA VERDE
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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS HERVIDAS
TEMPURA DE VERDURAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA CAMPERA
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

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

28

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
TORTILLA FRANCESA
ARROZ BLANCO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA Y PATATA)
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES
Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

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

9

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

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

14

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

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

24

ENSALADA CAMPERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

27

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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 CREMA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
20 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	21 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO EN SALSA ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR
27 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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		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

2

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES
Y MAÍZ
FRUTA

7

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
FRUTA

22

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

30

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

31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES
Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ESPINACAS CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

9

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

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

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
PATATAS CON PIMIENTOS
ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS,
TOMATE Y PIMIENTO
FRUTA

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA VERDE
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

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

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA CAMPERA
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

PATATAS EN SALSA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

31

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

17

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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT)
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

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

24

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
FRUTA

30

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

31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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		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 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 CEBOLLA FRUTA	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	10 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	17 JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA 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 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) FRUTA	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	24 ENSALADA CAMPERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA
27 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	29 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO FRUTA	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	31 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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