

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

8

809 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
BEETROOT AND CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

9

814 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

10

605 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 15

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

11

623 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

LÁCTEO
DAIRY

12

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GRILLED RICE WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

15

691 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 12

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND GRATED CHEESE
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
BAKED HAM PORK STEAK
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

16

566 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
CARROTS CREAM WITH CROUTONS
LASAÑA DE ATÚN
TUNA FISH LASAGNA

LÁCTEO
DAIRY

17

801 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

18

668 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

LÁCTEO
DAIRY

19

793 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

22

748 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

23

769 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO
DAIRY

24

674 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 9

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
GELATINA
JELLY

25

623 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW

LÁCTEO
DAIRY

26

676 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

29

781 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE VERDURITAS Y
KETCHUP
BAKED SALMON WITH VEGETABLE SAUCE AND
KETCHUP

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

30

783 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PISTO
RATATOUILLE

LÁCTEO
DAIRY

31

754 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

LAZOS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES
PASTA WITH MUSHROOM SAUCE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	10 CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	11 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	12 ARROZ GRATINADO CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE ZANAHORIAS PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LÁCTEO	19 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
22 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ESTOFADO DE CERDO GELATINA	25 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	26 CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA) LÁCTEO	31 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS 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 **NO LECTIVO** 3 **NO LECTIVO** 4 **NO LECTIVO** 5 **NO LECTIVO**

8 **LENTEJAS CON CHORIZO**
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
FRUTA

9 **MACARRONES CON TOMATE**
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

10 **CREMA DE BRÓCOLI**
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

11 **SOPA DE COCIDO**
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

12 **ARROZ GRATINADO CON VERDURAS**
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15 **ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO**
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16 **CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES**
LASAÑA DE ATÚN
LÁCTEO

17 **ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18 **ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

19 **SOPA DE ESTRELLAS**
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

22 **FIDEUA CON VERDURITAS**
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23 **LENTEJAS ESTOFADAS**
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

24 **ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**
ESTOFADO DE CERDO
GELATINA

25 **SOPA DE COCIDO**
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

26 **CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

29 **RECETA FISH REVOLUTION**
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
FRUTA

30 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS**
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PISTO
LÁCTEO

31 **LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES**
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA



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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
LENTEJAS CON CHORIZO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	ARROZ GRATINADO CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LÁCTEO	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
22	23	24	25	26
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ESTOFADO DE CERDO GELATINA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA
29	30	31		
RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PISTO LÁCTEO	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		



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		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 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS CON CHORIZO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ESPIRALES AL AJILLO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES MACARRONES CON ATÚN POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA
22 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE ABADEJO EN SALSAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ESTOFADO DE CERDO GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PISTO POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 LAZOS CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS 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	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN LÁCTEO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LÁCTEO	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA
22	23	24	25	26
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	ARROZ EN PAELLA CON POLLO Y VERDURAS (PIMIENTO Y ZANAHORIA) ESTOFADO DE CERDO CON ZANAHORIAS, TOMATE Y PIMIENTO GELATINA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
29	30	31		
RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE VERDURITAS Y KETCHUP ENSALADA VERDE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PISTO LÁCTEO	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA		



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 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 LENTEJAS CON CHORIZO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA	9 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	10 CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	11 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	12 ARROZ GRATINADO CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS PATATA PANADERA LÁCTEO	17 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LÁCTEO	19 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS FRUTA
22 FIDEUA CON VERDURITAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	24 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ESTOFADO DE CERDO GELATINA	25 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	26 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
29 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA CON BROTES DE JUDIA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PISTO LÁCTEO	31 LAZOS CON SALSAS DE CHAMPIÑONES POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y OLIVAS 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