

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

6 784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7 808 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

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
HELADO
ICE CREAM

10 617 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y
MENESTRA DE VERDURA
HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND
VEGETABLE STEW
FRUTA
FRUIT

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

14 701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16 667 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 29 G.: 8

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
LÁCTEO
DAIRY

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
RICE FRIED CHINESE STYLE
POLLO AGRIDULCE
SWEET AND SOUR CHICKEN
ENSALADA CHINA
CHINESE SALAD
FRUTA
FRUIT

20 734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

21 651 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
LÁCTEO
DAIRY

22 602 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
FRUTA
FRUIT

23 759 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

24 718 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 11

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO ASÁDO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

27 692 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

28 800 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

29 754 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
BBQ FISHPIZZA
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

30 775 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

31 565 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

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

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

NO LECTIVO

6

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

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

9

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

10

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

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
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

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

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
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
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 PATATAS LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	9 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	10 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA FRUTA
13 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	14 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	15 FESTIVO	16 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS LÁCTEO	17 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO ASADO 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 MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	22 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS FRUTA	23 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	24 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA
27 CODITOS A LA NAPOLITANA ABADEJO EN ADOBO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	29 <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FISHPIZZA A LA BARBACOA YOGUR	30 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	31 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 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

5

6

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
LÁCTEO

8

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

9

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

10

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

13

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

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

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ BLANCO
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
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

23

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

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FISHPIZZA A LA BARBACOA
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
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

5

6

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 PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
JUREL CON ACEITE DE ESPÁRAGO VERDE Y MENESTRA DE VERDURA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS 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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CODITOS AL AJILLO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
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

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

8

ACELGAS CON PATATAS
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

RECETA FISH REVOLUTION
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
JUREL AL HORNO
ESPÁRRAGOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ASADO DE VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ BLANCO
POLLO ASADO
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 ESTOFADO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

23

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ESPINACAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO EN SALSAS
BERENJENAS ASADAS
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 2 3

FESTIVO FESTIVO NO LECTIVO

6 7 8 9 10

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

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

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

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

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ESPÁRRAGOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

13 14 15 16 17

FESTIVO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
LÁCTEO

ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20 21 22 23 24

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
ZANAHORIA EN RODAJAS
LÁCTEO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

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

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27 28 29 30 31

JORNADA FISH REVOLUTION

CODITOS A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: