

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

531 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LÁCTEO
DAIRY
FRUTA
FRUIT

2

562 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

5

795 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

6

758 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

7

666 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

8

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

9

736 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ CARNAVALESCO
CARNIVAL RICE
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y guisante)
SCRAMBLED MASKED EGG (York ham, cheese and pea)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)

12

769 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 16

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

13

780 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

14

651 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
GELATINA
JELLY

15

735 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

JORNADA COLISEO (ITALIA)

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM
LÁCTEO
DAIRY

16

788 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

648 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTAS, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
LÁCTEO
DAIRY

21

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

843 Kcal. P.: 8 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

742 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 20 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE
FISHPIZZA MARINA
FISHPIZZA OF THE SEA
LÁCTEO
DAIRY

28

667 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29

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

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA
SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

7

8

9

10

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO (Jamón York, queso y gulsante)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

11

12

13

14

15

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

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

16

17

18

19

20

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LÁCTEO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

NO LECTIVO

NO LECTIVO

21

22

23

24

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS CON PIMIENTOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LÁCTEO

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

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	
			
			
			

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

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

2

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES A LA CARBONARA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE
TOMATE Y ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

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

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO
(Jamón York, queso y guisante)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

12

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

15

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA
ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON
LÁCTEO

16

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y
ARROZ
FISHPIZZA MARINA
LÁCTEO

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

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

□

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

1

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA ASADA
LÁCTEO

2

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

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

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
POLLO EN SALSA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col. lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

12

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

15

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE PUERRO Y PATATA
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
LÁCTEO

16

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

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LÁCTEO

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADAS
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
FISHPIZZA MARINA
LÁCTEO

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

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

30

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

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

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

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col. lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

12

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

15

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO EN SALSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

BRÓCOLI CON PUERRO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

5

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

8

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

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

10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col. lombarda, pimiento y cebolla)
FRUTA

11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

13

COLIFLOR SALTEADA
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

14

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO
POLLO EN SALSA
LÁCTEO

15

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

16

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LÁCTEO

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO

21

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS CON PIMIENTOS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LÁCTEO

23

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

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

25

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

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LÁCTEO

2

SOPA CASERA DE AVE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

6

MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

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

9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
REVUELTO DE HUEVO ENMASCARADO
(Jamón York, queso y guisante)
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

12

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
GELATINA

15

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA
ITALIANA CON PARMESANO
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON
LÁCTEO

16

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LÁCTEO

21

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS Y
ARROZ
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LÁCTEO

28

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

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

□

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