

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

676 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

6

592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

7

718 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 10

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

8

705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

9

760 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

875 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD

HELADO
ICE CREAM

11

557 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

12

871 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)

ARROZ A LA MEXICANA
MEXICAN RICE

CHILI CON CARNE
CHILI WITH MEAT

PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
"PICO DE GALLO" (Pepper, tomato and onion)

LÁCTEO
DAIRY

13

722 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ

JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

14

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

15

676 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

18

676 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

19

667 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET

LÁCTEO
DAIRY

20

732 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA
ROASTED HAKE FILLET WITH GNOCCHI IN RED CABBAGE PESTO

FRUTA
FRUIT

21

654 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 10

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

MINI PALMERA DE CHOCOLATE
MINI CHOCOLATE PALMIER

22

NO LECTIVO

25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

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 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA | 5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO LÁCTEO | 6 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADAJE EN SALSA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO |
| 11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA | 12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ CON TOMATE CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO | 13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA | 14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO | 15 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA | 19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO LÁCTEO | 20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE PATATA ASADA FRUTA | 21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA NATILLAS DE CHOCOLATE | 22 NO LECTIVO |
| 25 NO LECTIVO | 26 NO LECTIVO | 27 NO LECTIVO | 28 FESTIVO | 29 FESTIVO |

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 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA | 5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO LÁCTEO | 6 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO |
| 11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA | 12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO | 13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA | 14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO | 15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA | 19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO LÁCTEO | 20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCHHI DE COL LOMBARDA FRUTA | 21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA NATILLAS DE CHOCOLATE | 22 NO LECTIVO |
| 25 NO LECTIVO | 26 NO LECTIVO | 27 NO LECTIVO | 28 FESTIVO | 29 FESTIVO |

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 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA | 5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO TOMATE ALIÑADO LÁCTEO | 6 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO |
| 11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA | 12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO | 13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA | 14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO | 15 LENTEJAS ESTOFADAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA | 19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO LÁCTEO | 20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA FRUTA | 21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA NATILLAS DE CHOCOLATE | 22 NO LECTIVO |
| 25 NO LECTIVO | 26 NO LECTIVO | 27 NO LECTIVO | 28 FESTIVO | 29 FESTIVO |

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

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

12

13

14

15

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI CON CARNE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FIDEUA CON VERDURITAS
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

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

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

17

18

19

20

ESPIRALES CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NO LECTIVO

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

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 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO LÁCTEO | 6 ARROZ CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 7 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO |
| 11 ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA | 12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO | 13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA | 14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO | 15 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 18 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA | 19 BRÓCOLI GRATINADO SECRETO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO | 20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE PATATA ASADA FRUTA | 21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL | 22 NO LECTIVO |
| 25 NO LECTIVO | 26 NO LECTIVO | 27 NO LECTIVO | 28 FESTIVO | 29 FESTIVO |

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 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA | 5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO LÁCTEO | 6 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA | 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA | 8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE REMOLACHA HELADO |
| 11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA | 12 <u>JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)</u> ARROZ A LA MEXICANA CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) LÁCTEO | 13 FIDEUA CON VERDURITAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA | 14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO | 15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA |
| 18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA | 19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO LÁCTEO | 20 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO EN SALSAS PATATA ASADA FRUTA | 21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA NATILLAS DE CHOCOLATE | 22 NO LECTIVO |
| 25 NO LECTIVO | 26 NO LECTIVO | 27 NO LECTIVO | 28 FESTIVO | 29 FESTIVO |

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: