

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 ESPÁRRAGO 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](http://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

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

#### VERDURAS

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

#### PESCADOS

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

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

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

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

## NOTAS:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 NO LECTIVO
6 LENTEJAS CON VERDURAS 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 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 <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](http://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

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  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
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](http://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

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](http://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 SALSA  
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 SALSA 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 SALSA  
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 SALSA  
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](http://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  
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

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

17

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
POLLO AGRIDULCE  
ENSALADA CHINA  
FRUTA

20

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
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)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS DADO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

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](http://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