

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

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

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ HERVIDO SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 CALDO GALLEGO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
15 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA FRUTA	16 PATATAS CON PIMIENTOS POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO HELADO
22 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	24 PATATAS CON PIMIENTOS POLLO AL AJILLO LECHUGA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LOMO DE SAJONIA LECHUGA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA YOGUR			

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS HERVIDAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
PATATA ASADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS SALTEADOS  
TORTILLA DE PATATAS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

4

CREMA DE CHAMPIÑONES  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
HELADO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

8

CREMA DE PATATA NATURAL  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

ESPIRALES SALTEADOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
BONIATO ASADO  
FRUTA

11

ARROZ HERVIDO  
SALMÓN AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
HELADO

12

CREMA DE CHAMPIÑONES  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

ARROZ HERVIDO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

16

LENTEJAS HERVIDAS  
POLLO ASADO  
YOGUR

17

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

18

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

PATATAS ALIÑADAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
HELADO

22

ESPIRALES SALTEADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

23

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

24

LENTEJAS HERVIDAS  
POLLO AL AJILLO  
CHAMPIÑONES  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
CREMA DE CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
HELADO

26

ARROZ HERVIDO  
LOMO DE SAJONIA  
PATATA ASADA  
FRUTA

29

CREMA DE PATATA NATURAL  
LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
HUEVOS REVUELTOS  
YOGUR

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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
YOGUR DESNATADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

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	
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		Salmón
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATA ASADA  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

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

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

3

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

9

CALABACÍN AL HORNO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

11

ARROZ HERVIDO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

17

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
YOGUR NATURAL

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

23

BERENJENA A LA PLANCHA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

29

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

3

QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

CALDO DE VERDURA  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

5

COLIFLOR CON CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA  
Y CEBOLLA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ALCACHOFAS SALTEADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

BERENJENA A LA PLANCHA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

CALDO DE VERDURA  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

22

ACELGAS REHOGADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
CALDO DE VERDURA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

26

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
LOMO DE SAJONIA  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS SALTEADOS  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ HERVIDO  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR NATURAL

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

22

ESPIRALES SALTEADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

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

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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	
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		Salmón
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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		Salmón	
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE Y MAÍZ  
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](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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 CALDO DE VERDURA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO HELADO
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS PIZZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	24 LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO) POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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

Salmón  
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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 CALDO GALLEGO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO HELADO
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN PIZZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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](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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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](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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

CALABACÍN AL HORNO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CALDO DE VERDURA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

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

23

BERENJENA A LA PLANCHA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
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

Salmón  
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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 CALDO GALLEGO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PICADILLO FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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](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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

CALABACÍN AL HORNO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO DE VERDURA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

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

23

BERENJENA A LA PLANCHA  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

CALABACÍN AL HORNO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO DE VERDURA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

BERENJENA A LA PLANCHA  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON  
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA  
MANTEQUILLA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón
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
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 CALDO GALLEGO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PICADILLO FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO HELADO
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN PIZZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO LECHUGA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA LECHUGA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA YOGUR			

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	
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		Salmón
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	3 ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO HELADO	5 ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO	12 CALDO GALLEGO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	18 SOPA DE PICADILLO FILETE DE AGUJA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	19 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO HELADO
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN PIZZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	24 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	25 <b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA ILUSTRADA HELADO	26 ARROZ THAI LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ YOGUR			

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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
HELADO

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES CON TOMATE  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA ILUSTRADA  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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

Salmón  
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

NO LECTIVO

2

PATATAS CON PIMIENTOS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
PIZZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

PATATAS CON PIMIENTOS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

25

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ THAI  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS SALTEADOS  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
YOGUR

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
YOGUR

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

11

ARROZ HERVIDO  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
YOGUR

15

ARROZ HERVIDO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA  
YOGUR

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
YOGUR

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

22

ESPIRALES SALTEADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
YOGUR

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

26

ARROZ HERVIDO  
LOMO DE SAJONIA  
LECHUGA  
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
YOGUR

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR

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		Salmón	
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

1

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

3

ESPAGUETIS SALTEADOS  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

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

5

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

8

CREMA DE BRÓCOLI  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ HERVIDO  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

12

CALDO GALLEGO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

17

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

18

SOPA DE PICADILLO  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

22

ESPIRALES SALTEADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

24

LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

25

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO DE SAJONIA  
LECHUGA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA  
YOGUR

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

Salmón  
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