

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PURÉ DE PATATAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR DESNATADO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO TOMATE NATURAL FRUTA
8 CREMA DE BRÓCOLI BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATA ASADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS A LA PLANCHA PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR DESNATADO	12 PURÉ DE PATATAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE NATURAL FRUTA	16 CREMA DE ACELGAS, PUERRO, PATATA, ZANAHORIA Y CALABACÍN POLLO ASADO YOGUR DESNATADO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR DESNATADO	19 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> CREMA DE ESPINACAS HUEVOS REVUELTOS YOGUR DESNATADO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PEPINO FRUTA	26 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HUEVOS REVUELTOS 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	
			
		Uva	
		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

PATATAS ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	3 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
8 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	9 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

# 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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 ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
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

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
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

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
FRUTA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 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 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS ROPA VIEJA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 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

NOTAS:

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 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 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 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS ROPA VIEJA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 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 ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

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

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

25

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

26

ARROZ CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS ALIÑADAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
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		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

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
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

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
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

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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	
			
		Uva	
		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

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA ASADA  
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

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TIRAS DE POLLO 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

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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  
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 A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA ASADA  
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

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TIRAS DE POLLO 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

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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		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 ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

PATATAS ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
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  
YOGUR DESNATADO

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA COCIDA  
FRUTA

9

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

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  
YOGUR DESNATADO

12

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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		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 ALIÑADAS 65G 1R  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA 150G 1R  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA (PATATAS 65G 1R)  
TORTILLA DE PATATAS 120G 1R  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

4

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 45G 1R  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 55G 1R, MORCILLO, POLLO, PATATA 65G 1R Y REPOLLO  
LÁCTEO 1R

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ 80G 2R PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

8

BRÓCOLI REHOGADO (PATATAS 65G 1R)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS 30G 1R  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

9

ALUBIAS BLANCAS 55G 1R CON VERDURAS (PATATAS 65G 1R)  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS 30G 1R  
LÁCTEO 1R

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 90G 2R  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

11

ARROZ (INTEGRAL) 80G 2R CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

12

PATATAS 65G 1R RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA 150G 1R  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

15

PAELLA DE VERDURAS (ARROZ 80G 2R)  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

16

ACELGAS REHOGADAS (PATATAS 65G 1R)  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA 50G 0,5R  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO 1R  
PAN SIN GLUTEN 30G 1,5R

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO 45G 1R CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA 150G 1R  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 45G 1R  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS 55G 1R, MORCILLO, POLLO, PATATA 65G 1R Y REPOLLO  
LÁCTEO 1R

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN (PATATAS 65G 1R)  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
PATATAS DADO 30G 1R  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO 90G 2R CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS CON PATATAS 130G 2R  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS 65G 1R GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA (GARBANZOS 55G 1R)  
HELADO 50G 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (PATATAS 130G 2R)  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

26

ARROZ 80G 2R THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

29

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 90G 2R  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO 1R  
PAN SIN GLUTEN 20G 1R

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 A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR DESNATADO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA ASADA  
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

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TIRAS DE POLLO 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

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR DESNATADO

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR DESNATADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

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 NATURAL

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR NATURAL

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
YOGUR NATURAL

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
YOGUR NATURAL

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
LÁCTEO

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS,  
TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y  
CHAMPIÑÓN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
BURRITOS VEGETARIANOS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON VERDURAS  
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y  
LEGUMBRETA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
GARBANZOS CON VERDURAS  
HELADO

25

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA VEGETAL  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

ARROZ THAI  
WOK DE VERDURAS, JUDIA BROTE Y SOJA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
JUDIAS BLANCAS CON AJO Y PEREJIL  
PATATAS DADO  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO FILETE DE ABADEJO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS CON VERDURAS HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	3 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) TORTILLA DE PATATAS PEPINO YOGUR NATURAL	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA YOGUR NATURAL	11 ARROZ HERVIDO SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	12 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA YOGUR NATURAL	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO LECHUGA YOGUR NATURAL	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	19 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS REVUELTOS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUIADAS SIN TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) POLLO AL AJILLO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO YOGUR NATURAL	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA VERDE 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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Uva	
		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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA CALABAZA ASADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CHAMPIÑONES FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN BONIATO EN PURE FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES SALMÓN A LA NARANJA CALABAZA ASADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO BERENJENAS ASADAS FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA CON QUESO BRÓCOLI REHOGADO FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CEBOLLA FRITA EN ACEITE Y OREGANO LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES AL AGLIAJO ABADEJO FRITO CON MAIZENA PIMIENTO ASADO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES SALTEADOS ABADEJO AL HORNO CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS PATATA COCIDA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO CALABAZA ASADA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA BONIATO EN PURE LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
YOGUR NATURAL

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
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

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
FRUTA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
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

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
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		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 <b>NO LECTIVO</b>	2 PATATAS ALIÑADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) LÁCTEO	19 CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ CON VERDURAS POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 ALIÑADAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 ALIÑADAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 PATATAS ALIÑADAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
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  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

**OTOÑO - INVIERNO**

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

## FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja



Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón



Uva  
Fresa  
Granada

## VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro



Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli



Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

## PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada



Salmon  
Sepia  
Trucha



¿Qué comer?

**RECOMENDACIÓN DE CENAS**



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres  
→ Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

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

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR NATURAL

25

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

26

ARROZ CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

BERENJENA A LA PLANCHA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
FRUTA

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

10

ZANAHORIA CON ENELDO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ALCACHOFAS CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CALABACÍN AL HORNO  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

BERENJENA A LA PLANCHA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ALCACHOFAS CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

18

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

25

CALABACÍN AL HORNO  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

ALCACHOFAS SALTEADAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

30

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE NATURAL  
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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO FILETE DE ABADEJO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS CON VERDURAS HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE ABADEJO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR NATURAL	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR NATURAL	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR NATURAL	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE YOGUR NATURAL	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR NATURAL	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO YOGUR NATURAL
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA YOGUR NATURAL	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA YOGUR NATURAL	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ 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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
YOGUR NATURAL

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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	
			
		Uva	
		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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

PATATAS ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
HELADO

25

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

26

ARROZ CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

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

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
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  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI REHOGADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS 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 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO POSTRE VEGETAL DE SOJA	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS ROPA VIEJA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 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  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI REHOGADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
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

PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

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

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS  
ROPA VIEJA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
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 ALIÑADAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

10

CALDO DE VERDURA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS  
CHULETA DE CERDO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR NATURAL

18

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

19

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

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
ENSALADA VERDE  
HELADO

25

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

26

ARROZ CON VERDURAS  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS  
DADO  
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 ALIÑADAS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> ESPINACAS REHOGADAS CON AJO FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

# 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

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

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
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  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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  
LÁCTEO

3

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

4

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

5

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

8

BRÓCOLI GRATINADO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

12

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON  
CHORIZO  
NUGGETS DE POLLO  
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  
LÁCTEO

17

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
TALLARINES CON TOMATE  
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y  
SALSA BARBACOA  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

18

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

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA  
POCHADA  
PATATAS DADO  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
POTAJE DE LENTEJAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

**STOP FOOD WASTE**  
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA  
CON PICATOSTES  
ROPA VIEJA  
HELADO

25

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

26

ARROZ THAI  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

30

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR NATURAL	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	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 LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO 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 LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 <b>NO LECTIVO</b>	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES CON TOMATE FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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	2	3	4	5
NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
8	9	10	11	12
BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
15	16	17	18	19
PAELLA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION TALLARINES CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA
22	23	24	25	26
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	DÍA DEL LIBRO POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	STOP FOOD WASTE GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES GARBANZOS CON VERDURAS HELADO	CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ THAI POLLO AL AJILLO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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 LÁCTEO	3 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE PATATAS PEPINO FRUTA	4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	5 <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA
8 BRÓCOLI GRATINADO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS LÁCTEO	10 SOPA JULIANA CON FIDEOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) SALTEADO CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y GUISANTES SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	12 PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO NUGGETS DE POLLO LECHUGA FRUTA
15 ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA FRUTA	16 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	17 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> TALLARINES AL AGLIAJO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y PIMIENTO ROJO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	18 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA PATATAS DADO FRUTA
22 ESPIRALES SALTEADOS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	23 <b>DÍA DEL LIBRO</b> POTAJE DE LENTEJAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA VERDE LÁCTEO	24 <b>STOP FOOD WASTE</b> GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES ROPA VIEJA HELADO	25 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	26 ARROZ THAI POLLO AL AJILLO ZANAHORIA RALLADA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATAS DADO FRUTA	30 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA MAIZ LÁCTEO			

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

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



[www.scolarest.es](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: