

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.c

2



FISH  
REVOLUTION

1

ARROZ CALDOSO

CREMA DE CALABACIN

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, zanahoria y maíz)

FIDEUA DE PESCADO

FRUTA

FRUTA

5

POTAJE DE ALUBIAS

PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y  
ATUN

6

CREMA DE VERDURAS (puerros, calabacin,  
zanahoria y coliflor)

7

SOPA DE AVE

8

ARROZ ABANDA



TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga y tomate)

ABADEJO CON SALSA LIMON CON  
VERDURITAS

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA Y  
PATATAS FRITAS

ALBONDIGAS JARDINERA

CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA  
(lechuga, aceitunas negras y maíz)

FRUTA

YOGUR SABORES

FRUTA

FRUTA

FRUTA

GUARDIANES  
DE LA SALUD

12

CREMA DE GUISANTES Y ESPINACAS

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

13

ARROZ AL HORNO

14

ESPIRALES DE COLOR CON VERDURAS  
SALTEADAS

15

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

MEDALLON DE SALMON CON PATATA  
PANADERA Y SALSA AURORA

POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES,  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, tomate y maíz)

SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON  
PISTO

CANELONES DE CARNE CON  
BECHAMEL

FRUTA

FRUTA

FLAN

FRUTA

FRUTA

Skool  
arest  
ART

19

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y  
OREGANO

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

20

ARROZ BRUT

21

HAMBURGUESA MIXTA CON PURE DE PATATA  
CON ALBAHACA

22

CREMA DE PUERROS

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS

ESCALOPE DE AVE CON ENSALADA  
(lechuga, pepino y maíz)

ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y  
PATATAS ASADAS CON PICADA

ROTI DE PAVO EN SU JUGO CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, atún y aceitunas verdes)

YOGUR DE LIMON

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

26

CREMA DE CALABACIN

POTAJE DE ALUBIAS PINTAS

27

SOPA DE AVE CON PICADILLO DE HUEVO

28

GUISO DE ALBONDIGAS DE MERLUZA

29

NO LECTIVO

ESTOFADO DE CERDO AGRIDULCE CON  
ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, mezclum y aceitunas)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

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