

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JU

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

4

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

5

CREMA DE CALABACIN

ALBONDIGAS JARDINERA

YOGUR

6

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS

LACON A LA GALLEGA CON CALABACIN
Y BERENJENA

FRUTA

7

PASTA PENNE A LA BOLOÑESA

VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
(lechuga, pepino y cebolla)

FRUTA

8

ARROZ MELOSO CON VERDURAS

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

FRUTA

11

CREMA DE ESPINACAS

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ARROZ 3
DELICIAS

FRUTA

12

PASTA CARACOLA A LA CARBONARA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, zanahoria y aceitunas negras)

FRUTA

13

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

FRUTA

14

POTAJE DE ALUBIAS

POLLO AL HORNO CON BRESA CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

YOGUR

15

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE
TOMATE Y PATATA PANADERA

FRUTA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

ESTOFADO DE TERNERA CON ARROZ

YOGUR

19

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE

SALMON CON ENELDO Y ENSALADA
(lechuga, maiz y aceitunas verdes)

FRUTA

20

ENSALADA MIXTA CON ATUN (lechuga,
maiz, tomate y atún)

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

FRUTA

21

SOPA DE BULLIT

BULLIT DE POLLO

FRUTA

22

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

25

CREMA DE ESPINACAS Y LEGUMBRES

POLLO AL CHILINDRON CON GUISANTES Y
ZANAHORIA

FRUTA

26

ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria y
aceitunas)

HAMBURGUESA MIXTA CON PAN DE
HAMBURGUESA, PATATAS FRITAS Y
KETCHUP

CREPELLS

27

SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
PATATA PANADERA

FRUTA



Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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

www.scolarest.es







Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera  Kiwi  Uva 
Plátano  Mandarina  Fresa 
Manzana  Aguacate  Granada 
Naranja  Melón 

VERDURAS

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

PESCADOS

Bonito  Mela  Salmón 
del norte  Mero  Sepia 
Caballa  Lubina  Trucha 
Dorada  Pez 
Palometa  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