

Betzabeth Briceño
N° Colegiada: CV01693
Betzabeth BBP.

JUNIO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

3

SOPA DE AVE CON CALDO
NATURAL

POLLO AL HORNO CON SALSAL
CURRY CON ARROZ

FRUTA

4

CREMA DE PUERROS

ABADEJO CON SALSAL
DE TOMATE
Y PATATAS ASADAS

FRUTA

5

ARROZ BRUT

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

YOGUR DE LIMON

6

MACARRONES CON SALSAL
DE
TOMATE Y OREGANO

HAMBURGUESA MIXTA CON
VERDURAS (coliflor, champiñones y
zanahoria)

FRUTA

7

POTAJE DE GARBANZOS CON
VERDURAS

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

FRUTA

10

ENSALADA DE VERANO (patata,
nimiento rojo, atún y huevo duro)
SALCHICHAS DE CERDO
ENCEBOLLADAS CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES

FRUTA

11

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

YOGUR DE FRESA

12

CREMA DE CALABACIN

FIDEUA DE PESCADO

FRUTA

13

GARBANZOS ALIÑADOS

POLLO AL ROMERO CON ENSALADA
(lechuga, soja germinada y zanahoria)

FRUTA

14

ENSALADA HAWAIANA (lechuga,
nasta tricolor, maiz y niña)

TORTILLA FRANCESA CON JUDIAS
VERDES SALTEADAS CON BACON

FRUTA

17

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON
CALABACIN Y ENSALADA (lechuga
y tomate)

FRUTA

18

SOPA DE AVE CON CALDO
NATURAL

ABADEJO CON SALSAL
LIMON CON
VERDURITAS

YOGUR DE COCO

19

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

HAMBURGUESA MIXTA CON
ENSALADA (lechuga, esparragos y
tomate)

FRUTA

20

PASTA CARACOLA CON SALSAL
BOLOÑESA

ESCALOPE DE AVE CON PATATILLA

NATILLAS VAINILLA

21

CREMA DE ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA DE TOMATE Y
ACEITUNAS

FRUTA

¡¡¡ DON ESTIU !!!

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 
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  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