

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1

VIERNES

aprende
acomer
sano.org

VACACIONES



VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

6

7

8

9

10

VACACIONES

VACACIONES

SOPA DE AVE
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJO

ARROZ A LA CUBANA
MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)



LACTEO

FRUTA

FRUTA



13

14

15

16

17

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

BULLIT DE POLLO

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

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LACON A LA GALLEGA CON PATATA
PANADERA

TORRADA (longaniza, butifarra y
pan moreno)



FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

20

21

22

23

24

FESTIVO

CREMA DE JUDIAS VERDES

CREMA DE PUERROS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)



ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ

PAELLA DE CARNE

POLLO ASADO EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

27

28

29

30

31

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS



GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y zanahoria)

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

ARROZ AL HORNO



FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

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
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