

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

987 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

PASTA OLIO E GRANA
COTOLETTA DI POLLO
INSALATA CON MAIS E
OLIVE
FRUTTA

3

428 Kcal. P.: 24 HC.: 53 L.: 21 G.: 3

DITALINI BRODO
BACCALÁ AL FORNO
OLIO E
PREZZEMOLO
PATATE ARROSTO
FRUTTA

4

464 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 27 G.: 10

VELLUTATA DI
CAROTE, BROCCOLI, BIETOLE,
ZUCCHINE PORRO E BATATA
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA

5

709 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 41 G.: 8

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI
SALMONE AL FORNO CON OLIO
E LIMONE
CAROTE ARROSTO
AL ROSMARINO
YOGURT

8

771 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 38 G.: 9

LENTICCHIE IN UMIDO
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA

9

720 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 7

PASTA POMODORO E
MELANZANE
FILETTO DI SGOMBRO AL FORNO
PURÈ DI PATATE
FRUTTA

10

401 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

VELLUTATA DI
ZUCCA, CAVOLFIORRE, SPINACI, PORRO,
CAROTE, BARBABIETOLA E PATATE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA

11

644 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

PASTA CON LE ZUCCHINE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
INSALATA CON POMODORI
BUDINI (NATILLAS)

12

671 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

DITALINI BRODO
POLPETTE DI MANZO AL
SUGO
PISELLI
FRUTTA

15

669 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 9

PASTA POMODORO E
RICOTTA
BACCALÁ AGLIO,
OLIO E PREZZEMOLO
ZUCCHINE ARROSTO
COPPETTA GELATO

16

812 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

ZUPPA DI CECI
HAMBURGER MISTA ALLA PIASTRA
PATATINE FRITTE
FRUTTA

17

728 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 8

RISOTTO ALLA ZUCCA
SPEZZATINO DI POLLO CON
CAROTE E PISELLI
FRUTTA

18

778 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

PASTA AL PESTO
SALMONE AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA

19

559 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 9

VELLUTATA DI ZUCCA, ZUCCHINE, CAROTE,
PORRO E BATATA
FILETTO DI MAIALE AL POMODORO
BROCCOLI
FRUTTA

22

609 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI
MERLUZZO AL FORNO
PATATE ARROSTO
FRUTTA

23

857 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 10

RISO AL SUGO
SPEZZATINO DI MANZO
CON PORRO, CAROTE,
SEDANO E PISELLI
YOGURT

24

828 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

PASTA E FAGIOLI
SALSICCIA FRESCA DI MAIALE AL FORNO
BIETOLE ROSOLATE
FRUTTA

25

**ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE**

26

FESTIVO

29

772 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 37 G.: 9

LENTICCHIE IN UMIDO
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA
BROCCOLI OLIO E ORIGANO
FRUTTA

30

722 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

PASTA AL POMODORO
SGOMBRO AL LIMONE
PURÈ DI PATATE
FRUTTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: *Kilocalorías (Energía) / P:* *Proteínas/ H:* *Hidratos de Carbono / L:* *Lípidos / G:* *ácidos Grasos saturados.* Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

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		Aceugas
				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

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

3

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

4

ARROZ HERVIDO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

5

ESPIRALES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR NATURAL

8

ARROZ HERVIDO
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
YOGUR NATURAL

9

ARROZ BLANCO
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
YOGUR NATURAL

10

ESPAGUETIS SALTEADOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

11

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

12

SOPA DE ESTRELLAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA CON ENELDO
YOGUR NATURAL

15

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

16

ARROZ HERVIDO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL

17

ARROZ BLANCO
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR NATURAL

18

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

19

ARROZ HERVIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

22

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

23

ARROZ BLANCO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA CON ENELDO
YOGUR NATURAL

24

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

ARROZ HERVIDO
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR NATURAL

30

ESPIRALES SALTEADOS
CABALLA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS

12

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
YOGUR

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

ASADO DE VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS
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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
PAVO SALTEADO CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS CASERO
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

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

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO EMPANADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PATATA COCIDA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

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

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO EMPANADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

8

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ALCACHOFAS
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10

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

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS

12

SOPA DE PASTA SIN GLUTEN Y SIN GLUTEN
POLLO EN SALSA DE TOMATE
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

18

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

24

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

ASADO DE VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
CABALLA AL LIMÓN
PURÉ DE PATATAS
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

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		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

LAZOS A LA PARMESANA
FILETE DE POLLO EMPANADO
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

8

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS

12

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
ESTOFADO DE POLLO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

MACARRONES AL PESTO
ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE TERNERA
GUISANTES
YOGUR

24

PASTA Y ALUBIAS (PASTA E FAGIOLI)
POLLO ASADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

LENTEJAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
SECRETO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
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

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 LAZOS A LA PARMESANA GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	3 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE BACALAO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	4 CREMA DE VERDURAS PIZZA FRUTA	5 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ZANAHORIA EN RODAJAS YOGUR
8 LENTEJAS ESTOFADAS TOFU A LA JARDINERA JUDÍAS VERDES FRUTA	9 ARROZ CON TOMATE FILETE DE CABALLA AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO FRUTA	11 MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE NATILLAS	12 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL GUISANTES FRUTA
15 PASTA CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO CALABACÍN AL HORNO HELADO	16 GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ARROZ CON CALABAZA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA	18 MACARRONES AL PESTO SALMÓN AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	19 CREMA DE VERDURAS TOFU EN SALSA DE TOMATE BRÓCOLI FRUTA
22 MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS GUISANTES YOGUR	24 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SEITAN REBOZADO ACELGAS REHOGADAS FRUTA	25 ANNIVERSARIO DELLA LIBERAZIONE	26 FESTIVO
29 LENTEJAS CON VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES BRÓCOLI FRUTA	30 PASTA CON TOMATE CABALLA AL LIMÓN PURÉ DE PATATAS FRUTA			

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

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

LAZOS A LA PARMESANA
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,
LEGUMBRETA Y COUS COUS
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
PATATA ASADA
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

5

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TEMPE A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TOFU A LA JARDINERA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA
DE TOMATE Y PARMESANO
FRUTA

11

MACARRONES CON CALABACÍN
ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS

12

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
GUISANTES
FRUTA

15

PASTA CON TOMATE
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON CALABAZA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

18

MACARRONES AL PESTO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
JUDÍAS VERDES
FRUTA

19

CREMA DE VERDURAS
TOFU EN SALSA DE TOMATE
BRÓCOLI
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI
LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
PATATA ASADA
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS
Y VERDURITAS
GUISANTES
YOGUR

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SEITAN REBOZADO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

25

ANNIVERSARIO DELLA
LIBERAZIONE

26

FESTIVO

29

LENTEJAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA VEGETAL SOBRE SALSA DE
CHAMPIÑONES
BRÓCOLI
FRUTA

30

PASTA CON TOMATE
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
PURÉ DE PATATAS
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

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		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: