

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO A LA NARANJA LECHUGA YOGUR	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR
9	LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13	JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA YOGUR
16	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA YOGUR	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE CERDO AL AJILLO TOMATE NATURAL FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR
23	BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	24	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	27	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR
30		31							



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL AJILLO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADJO A LA ROMANA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE NATURAL
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADJO AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ESPAGUETIS AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO

FISH
REVOLUTION

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS AL AJILLO
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR DESNATADO
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 JUDÍAS VERDES AL NATURAL TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS REVUELTOS FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS AL AJILLO BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE PATATA NATURAL
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
YOGUR

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ACELGAS REHOGADAS OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA PARMENTIER POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION SALTEADO DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 GUISANTES ENCEBOLLADOS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.