

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y REMOLACHA
 YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 ESTOFADO DE CERDO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 ABADEJO AL HORNO
 LECHUGA Y PEPINO
 YOGUR

17

BRÓCOLI CON PUERRO
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
 FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 SECRETO A LA PLANCHA
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 POLLO ASADO
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 ENSALADA VERDE
 YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
 HIERBABUENA
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES 56G (4g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

5

CALABACÍN 60G (2g de HC)
JUDIAS VERDES 28G (2g de HC)
SOLOMILLO DE CERDO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

6

CALABACÍN 60G (2g de HC)
JUDÍAS VERDES 21G (1.5g de HC)
CALABAZA 22.5G (1.5g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

7

ESPINACA CONGELADAS 45G (2g de HC)
CALABAZA 30G (2g de HC)
PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

10

CALABACÍN 60G (2g de HC)
JUDÍAS VERDES 21G (1.5g de HC)
CALABAZA 22.5G (1.5g de HC)
PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

11

JUDÍAS VERDES 21G (1.5g de HC)
PUERRO 10.5G (1.5g de HC)
ZANAHORIA CRUDA 10G (2g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

12

CALABACÍN 60G (2g de HC)
JUDIAS VERDES 28G (2g de HC)
SOLOMILLO DE CERDO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

13

ZANAHORIA CRUDA 20G (2g de HC)
PUERRO 14G (2g de HC)
SOLOMILLO DE TERNERA S/GRASA 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

14

CEBOLLA 20G (2g de HC)
CALABAZA 22.5G (1.5g de HC)
PUERRO 10.5G (1.5g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

17

BRÓCOLI 60G (4g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

18

CALABACÍN 60G (2g de HC)
CALABAZA 30G (2g de HC)
SOLOMILLO DE CERDO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

19

CALABACÍN 60G (2g de HC)
CALABAZA 30G (2g de HC)
SOLOMILLO DE TERNERA S/GRASA 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

20

BRÓCOLI 30G (2g de HC)
COLIFLOR 38G (2g de HC)
PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

21

CALABACÍN 120G (4g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

24

CALABACÍN 60G (2g de HC)
JUDIAS VERDES 28G (2g de HC)
SOLOMILLO DE CERDO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

25

ESPINACA CONGELADAS 45G (2g de HC)
PUERRO 10.5G (1.5g de HC)
CALABAZA 22.5G (1.5g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

26

CALABACÍN 60G (2g de HC)
CALABAZA 30G (2g de HC)
SOLOMILLO DE TERNERA S/GRASA 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

27

JUDÍAS VERDES 36G
CALABAZA 30G
PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

28

JUDÍAS VERDES 21G (1.5g de HC)
PUERRO 10.5G (1.5g de HC)
ZANAHORIA CRUDA 10G (2g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

31

ESPINACA CONGELADAS 45G (2g de HC)
PUERRO 10.5G (1.5g de HC)
CALABAZA 22.5G (1.5g de HC)
POLLO 115G (23g de proteína)
5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

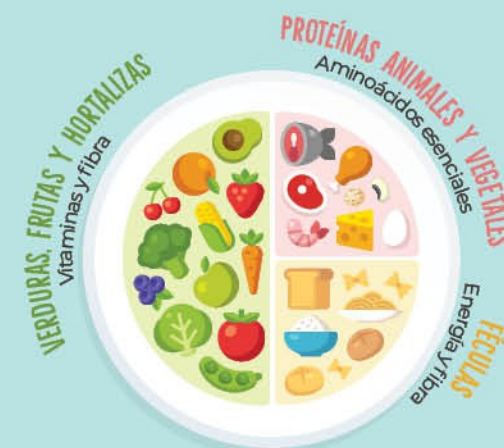
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
3 NO LECTIVO	4 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO Y JUDIAS VERDES FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO Y ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
10 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON MERLUZA Y LENTEJAS (ECOLÓGICAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON TERNERA Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA
17 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO Y ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON CERDO Y LENTEJAS (ECOLÓGICAS) FRUTA NATURAL TRITURADA	25 TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON TERNERA Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON CERDO Y JUDÍAS VERDES FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA
31 TRITURADO CON VERDURA Y PATATA CON POLLO Y GUISANTES FRUTA NATURAL TRITURADA				

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

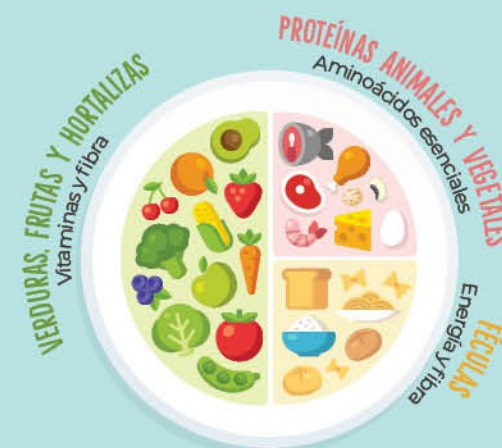
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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
3 NO LECTIVO	4 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON PAVO YOGUR NATURAL
10 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON ABADEJO YOGUR NATURAL
17 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON POLLO YOGUR NATURAL
24 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	25 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON ABADEJO YOGUR NATURAL
31 TRITURADO DE VERDURA, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA				

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

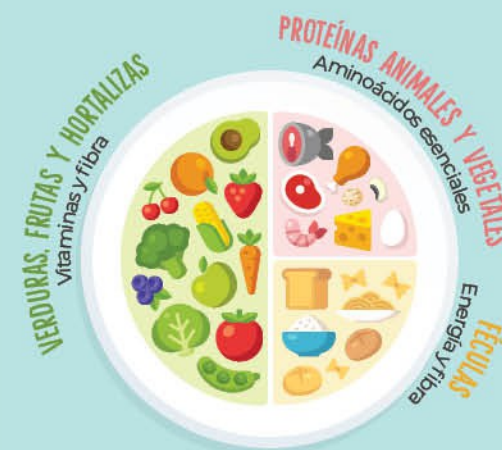
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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
3 NO LECTIVO	4 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON PAVO YOGUR NATURAL
10 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON ABADEJO YOGUR NATURAL
17 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON ABADEJO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON POLLO YOGUR NATURAL
24 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	25 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON ABADEJO YOGUR NATURAL
31 TRITURADO DE PATATA Y ZANAHORIA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA				



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

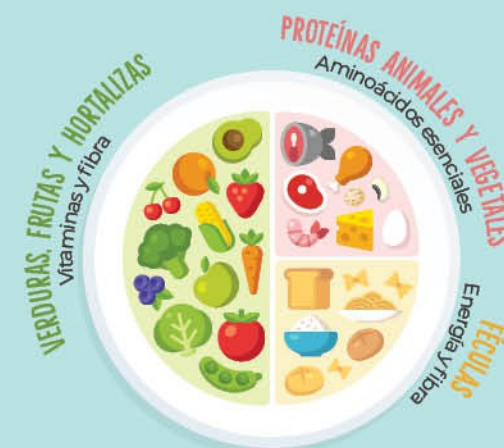
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
10	11	12	13	14
TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
17	18	19	20	21
TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24	25	26	27	28
TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
31				
TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA				



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

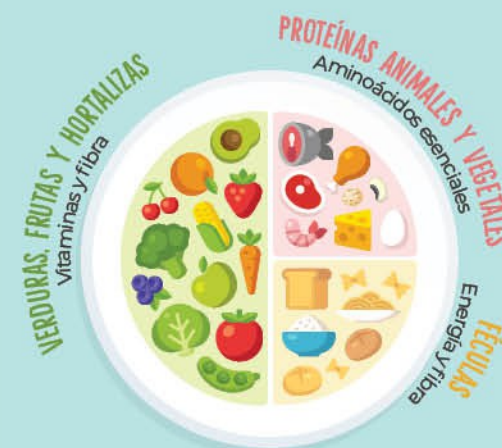
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
10	11	12	13	14
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
17	18	19	20	21
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24	25	26	27	28
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TTRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
31				
TRITURADO DE VERDURA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA				



NOTAS: NO UTILIZAR VERDURAS FLATULENTAS EN NINGÚN TRITURADO, COMO SON: ALCACHOFAS, COL, COLES DE BRUSELAS, COLIFLOR, BRÓCOLI, PIMIENTO, PEPINO, RÁBANO, CEBOLLA, PUERRO NI AJO!!

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

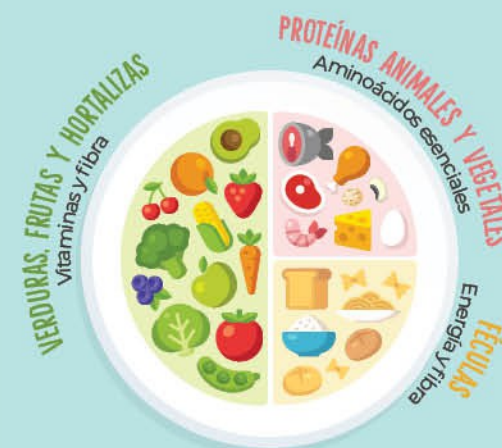
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

3

NO LECTIVO

4

PATATA 100G (200g lisina)
ZANAHORIA 100G (45g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 145g

5

CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina)
CALABAZA 100G (54g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 159g

6

GUISANTES CONSERVA (65g lisina)
JUDÍAS VERDES (88g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

7

ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina)
CALABACÍN 100G (65g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 152g

10

PUERRO 100G (78g lisina)
ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

11

GUISANTES CONSERVA (65g lisina)
JUDÍAS VERDES (88g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

12

ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina)
CALABACÍN 100G (65g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 152g

13

PATATA 100G (200g lisina)
ZANAHORIA 100G (45g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 145g

14

CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina)
CALABAZA 100G (54g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 159g

17

ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina)
CALABACÍN 100G (65g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 152g

18

PATATA 100G (200g lisina)
ZANAHORIA 100G (45g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 145g

19

CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina)
CALABAZA 100G (54g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 159g

20

GUISANTES CONSERVA (65g lisina)
JUDÍAS VERDES (88g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

21

PUERRO 100G (78g lisina)
ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

24

PATATA 100G (200g lisina)
ZANAHORIA 100G (45g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 145g

25

CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina)
CALABAZA 100G (54g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 159g

26

GUISANTES CONSERVA (65g lisina)
JUDÍAS VERDES (88g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

27

ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina)
CALABACÍN 100G (65g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 152g

28

PUERRO 100G (78g lisina)
ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

31

GUISANTES CONSERVA (65g lisina)
JUDÍAS VERDES (88g lisina)
5 ml de aceite de oliva

Total lisina: 153g

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

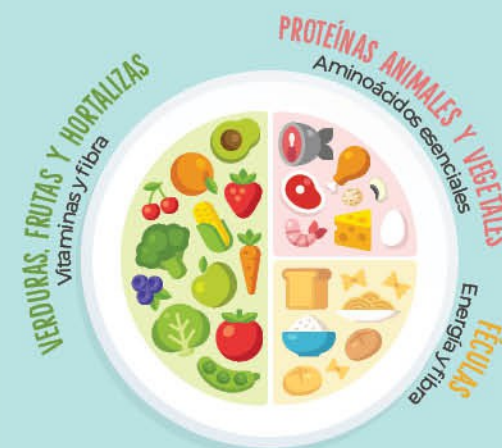
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ CON TOMATE
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 ENSALADA VERDE
 FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y REMOLACHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

13

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

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
 ABADEJO AL HORNO
 LECHUGA Y PEPINO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
 ABADEJO A LA ANDALUZA
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
 FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
 DADOS DE RAPE REBOZADO
 ENSALADA VERDE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
 HIERBABUENA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

CREMA DE CALABAZA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

27

CHAMPIÑONES AL AJILLO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y REMOLACHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 ESTOFADO DE CERDO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

13

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

14

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
 ABADEJO AL HORNO
 LECHUGA Y PEPINO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
 ABADEJO A LA ANDALUZA
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
 FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 SOLOMILLO DE CERDO CON SALSAS
 DEMIGLACE
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
 DADOS DE RAPE REBOZADO
 ENSALADA VERDE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
 HIERBABUENA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO RABAS DE CALAMAR TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
10 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	28 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 CREMA DE CALABAZA RABAS DE CALAMAR TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
10 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 BRÓCOLI CON BECHAMEL POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE LETRAS FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	27 CHAMPIÑONES AL AJILLO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS PASTEL DE SANT JORDI	28 ARROZ CON TOMATE DADOS DE RAPE REBOZADO ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

CREMA DE CALABAZA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
YOGUR

10

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

17

BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

19

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE COLIFLOR
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LOMBARDA REHOGADA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

27

CHAMPIÑONES AL AJILLO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
BERENJENAS ASADAS
YOGUR

31

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADJO FRITO CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y REMOLACHA
 YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 FILETE DE ABADJO EN Salsa
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 ESTOFADO DE CERDO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON Salsa DE
 CALABAZA Y QUESO
 ABADJO AL HORNO
 LECHUGA Y PEPINO
 YOGUR

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
 ABADJO A LA ANDALUZA
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
 FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 SOLOMILLO DE CERDO CON Salsa
 DEMIGLACE
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ CON TOMATE
 DADOS DE RAPE REBOZADO
 ENSALADA VERDE
 YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
 HIERBABUENA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES 45G
SALMÓN 47G
Aceite de oliva 33cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

5

CALABACÍN 50G
JUDÍAS VERDES 14G
SOLOMILLO DE CERDO 36G
Aceite de oliva 38 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

6

CALABACÍN 32G
JUDÍAS VERDES 27G
CALABAZA 30G
MERLUZA 38G
Aceite de oliva 39cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

7

NATA 21G
ESPINACA 62G
CALABAZA 60G
HUEVO 35G
Aceite de oliva 28 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

10

JUDÍAS VERDES 27G
CALABACÍN 32G
CALABAZA 30G
MERLUZA 38G
Aceite de oliva 39 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

11

JUDÍAS VERDES 23G
PUERRO 23G
ZANAHORIA 27G
POLLO 35G
Aceite de oliva 39 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

12

CALABACÍN 50G
JUDÍAS VERDES 14G
SOLOMILLO DE CERDO 36G
Aceite de oliva 38 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

13

ZANAHORIA 33G
PUERRO 30G
TERNERA 36G
Aceite de oliva 38cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

14

CEBOLLA 8G
CALABAZA 45G
PUERRO 8G
SALMÓN 39G
Aceite de oliva 34cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

17

BRÓCOLI 195G
POLLO 15G
Aceite de oliva 38cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

18

CALABACÍN 70G
CALABAZA 15G
PALOMETA 30G
Aceite de oliva 38 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

19

NATA 21G
CALABACÍN 35G
CALABAZA 40G
HUEVO 21G
SOLOMILLO DE TERNERA S/GRASA 20G
Aceite de oliva 30 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

20

BRÓCOLI 45G
COLIFLOR 45G
PAVO 36G
Aceite de oliva 38cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

21

CALABACÍN 80G
POLLO 35G
Aceite de oliva 39cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

24

CALABACÍN 50G
JUDÍAS VERDES 14G
SOLOMILLO DE CERDO 36G
Aceite de oliva 38 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

25

ESPINACAS 35G
PUERRO 33G
CALABAZA 33G
POLLO 30G
Aceite de oliva 39 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

26

CALABACÍN 26G
CALABAZA 36G
SOLOMILLO DE TERNERA S/GRASA 40G
Aceite de oliva 39cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

27

JUDÍAS VERDES 36G
CALABAZA 30G
PAVO 38G
Aceite de oliva 39cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

28

JUDÍAS VERDES 30G
PUERRO 23G
ZANAHORIA 23G
MERLUZA 38G
Aceite de oliva 38 cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

31

ESPINACAS 35G
PUERRO 33G
CALABAZA 33G
POLLO 30G
Aceite de oliva 39cc
POSTRE: GELATINA ESPECIAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

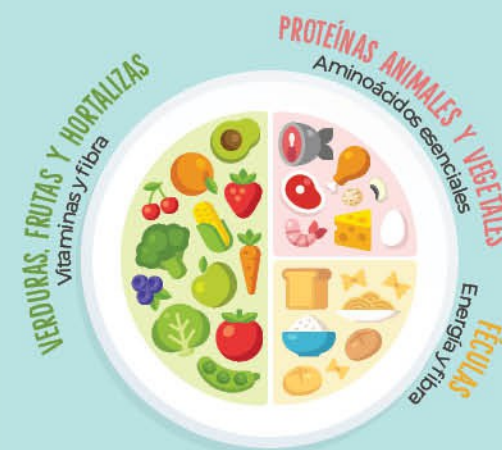
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

14

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

BERENJENA A LA PLANCHA
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
REPOLLO
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

17

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

27

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

31

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ESTOFADO DE CERDO SIN TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	14 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE FILETE DE ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	28 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE GUISANTES FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	5 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	6 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
10 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	11 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	12 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	13 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	19 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	20 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	26 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)	27 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)
31 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

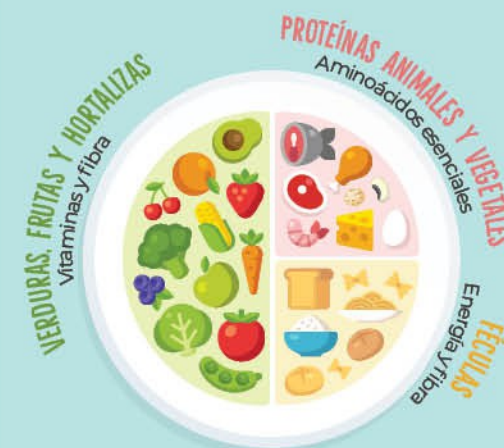
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ CON TOMATE
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
PASTEL DE SANT JORDI

28

ARROZ CON TOMATE
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO RABAS DE CALAMAR TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ESTOFADO DE CERDO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 BRÓCOLI CON BECHAMEL POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE LETRAS FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	28 ARROZ CON TOMATE DADOS DE RAPE REBOZADO ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE CERDO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

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

14

MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE
CALABAZA Y QUESO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE LETRAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
HIERBABUENA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO RABAS DE CALAMAR TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ESTOFADO DE CERDO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	14 MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO YOGUR
17 BRÓCOLI CON BECHAMEL POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 ESPAGUETIS CON PISTOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE LETRAS FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	28 ARROZ CON TOMATE DADOS DE RAPE REBOZADO ENSALADA VERDE YOGUR
31 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

5

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

ARROZ CON TOMATE
 HUEVOS FRITOS
 LECHUGA Y REMOLACHA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
 POLLO AL LIMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
 ESTOFADO DE CERDO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

13

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

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 ABADEJO AL HORNO
 LECHUGA Y PEPINO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

BRÓCOLI CON PUERRO
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
 DE TOMATE CASERA
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
 FRUTA

19

ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
 SECRETO A LA PLANCHA
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA

21

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 TOMATE Y ZANAHORIA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

25

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
 POLLO ASADO
 LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
 FRUTA

26

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

27

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO
 ENSALADA VERDE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

31

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE
 HIERBABUENA
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



GUARDIANES
 DE LA SALUD



FOOD
 BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO ABADEJO FRITO CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	5 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	6 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
10 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE POLLO AL LIMÓN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ESTOFADO DE CERDO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA
17 BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA	19 ALUBIAS PINTAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS FRUTA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
24 LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	25 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA POLLO ASADO LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	27 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS FRITAS FRUTA	28 ARROZ CON TOMATE GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA				

