

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano. 3 rg



FISH
REVOLUTION

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

1

2

6

7

8

9

10

VACACIONES

VACACIONES

SOPA DE AVE

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ A LA CUBANA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

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

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



LACTEO

FRUTA

FRUTA



13

14

15

16

17

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

BULLIT DE POLLO

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

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LACON A LA GALLEGA CON PATATA
PANADERA

TORRADA (longaniza, butifarrao, pan
moreno)



FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

20

21

22

23

24

SOPA DE AVE

CREMA DE JUDIAS VERDES

CREMA DE PUERROS

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

SALCHICHAS DE CERDO CON TUMBET

ABADEJO CON SALSA CURRY Y ARROZ

PAELLA DE CARNE

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

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)



FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

27

28

29

30

31

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

CREMA DE AVE

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y
GUISANTES

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

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS
PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

ARROZ AL HORNO



FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

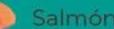
FRUTAS

Pera  Kiwi  Uva 
Plátano  Mandarina  Fresa 
Manzana  Aguacate  Granada 
Naranja  Melón 

VERDURAS

Calabaza  Ajo fresco  Escarola 
Remolacha  Col  Apio 
Espinacas  Lombarda  Zanahoria 
Cebolla blanca  Coles de bruselas  Cogollo 
Cebolla roja  Coliflor  Lechugas 
Puerro  Brócoli  Acelgas 
Patatas 

PESCADOS

Bonito  Mela  Salmón 
del norte  Mero  Sepia 
Caballa  Lubina  Trucha 
Dorada  Pez 
Palometa  espada 

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres
→ Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día

NOTAS: