

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org

2

PASTA CON SALSA NAPOLITANA
190274

TORTILLA DE PATATA (SIN
CEBOLLA - EDITAR ETIQ) CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA
190526/101800

FRUTA

3

ENSALADA MEDITERRANEA
(lechuga, tomate, huevo,
zanahoria y aceitunas negras)
226703

PAELLA MIXTA 155683

FRUTA

4

TRAMPÓ DE GARBANZOS 176952

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE
PATATA 156422/25763

LACTEO

5

ARROZ CON VERDURAS 102307

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y aceitunas verdes)
153361/52905

FRUTA

6

COUS COUS CON VERDURAS
190481

FLAMENQUIN DE JAMON Y QUESO
CON MENESTRA 153081/1007

FRUTA



9

ENSALADA DE LENTEJAS 114046

NUGGETS DE POLLO CON
ENSALADA (lechuga, col lombarda
y aceitunas verdes) 26067/197446

FRUTA

10

CANELONES DE CARNE 76570

TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA (lechuga, cebolla y
zanahoria) 190526/76794

FRUTA



Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito
del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

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

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día