

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948



aprende
acomer
sano.org

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

4

POTAJE DE GARBANZOS CON
ESPINACAS

5

CREMA DE AVE

6

FIDEUA DE VERDURAS

7

ENSALADA COMPLETA CON HUEVO
ATÚN

8

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

LACTEO

FRUTA

FRUTA

11

SOPA DE AVE



POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS

12

CREMA DE CALABACIN

13

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

14

GARBANZOS ALIADOS

15

HAMBURGUESA MIXA CON PAN DE
HAMBURGUESA PATATAS CHIPS Y
KETCHUP

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

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON
PATATA ASADA

EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

LOMO SAJONIA EN SALSA DE PUERROS
CON MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

18

PASTA CARACOLA CON SALSA DE
TOMATE Y ATUN

CREMA DE VERDURAS

19

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

20

ARROZ CALDOSO

21

PATATAS A LA RUSA

22

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

CANELONES DE CARNE CON SALSA
BECHAMEL

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA

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

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

25

CREMA DE PUERROS

MACARRONES BOLOÑESA

26

SOPA DE AVE

27

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

28

ARROZ A LA CUBANA

29

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y
TOMATE NATURAL

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

ALITAS DE POLLO CON SALSA BARBACOA
CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

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

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
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

COMPASS GROUP

Scolarest

NOTAS: