

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

Salmon
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

C. LOS NARANJOS

Marzo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 14

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

11

592 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

676 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE
GRATIN PASTA WITH PISTOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

25

NO LECTIVO

5

682 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 8

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

12

794 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 44 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CHINESE SPRING ROLLS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

19

630 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 8

BROCCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

26

NO LECTIVO

6

598 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POTATOES AND CARROTS STEW
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13

724 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

20

636 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

27

NO LECTIVO

7

760 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

14

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
FRUTA
FRUIT

21

581 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT
FRUTA
FRUIT

28

FESTIVO

1

676 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

8

858 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
HELADO
ICE CREAM

15

676 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22

NO LECTIVO

29

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE SIN LACTOSA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE SIN LACTOSA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE SIN LACTOSA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOB DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI MELOCOTON

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GARBANZOS, PINTA, NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BONIATO ASADO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GARBANZOS, J.BLANCA, PINTA NI SALMÓN

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO BONIATO ASADO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOB DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS Y PIEL DE FRUTA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOB DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO FRITO CON MAIZENA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE PASTA SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN GLUTEN SAN JACOBO SIN GLUTEN ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV)

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLV NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLV NI CLARA DE HUEVO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLV NI CLARA DE HUEVO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow
FOOD
BANKS**

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
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA TORTILLA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOB DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES CON TOMATE ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA POSTRE SIN LACTOSA
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE SIN LACTOSA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI REHOGADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE SIN LACTOSA	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Fresa	
		Granada	

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 del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
4 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	5 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	6 PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	8 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ABADEJO A LA ANDALUZA ENSALADA DE REMOLACHA HELADO
11 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	12 ARROZ CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 FIDEUA CON VERDURITAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y JUDIA BROTE YOGUR	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	15 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	19 BRÓCOLI GRATINADO ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA	20 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 FESTIVO	29 FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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 del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez 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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día