

Betzabeth Briceño  
N° Colegiada: CV01693  
*Betzabeth B.B.P.*

aprende  
acomer  
sano.org

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

CREMA DE ZANAHORIA

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

SOPA DE VERDURAS

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA

CREMA DE CALABAZA



FISH  
REVOLUTION

POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATAS Y PIMIENTO ROJO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y remolacha)

LOMO SAJONIA CON PURÉ DE PATATA

ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS

POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas verdes)

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

FRUTA



15

16

17

18

CREMA DE VERDURAS

PASTA LAZOS CON SALSA DE CHAMPIÑONES

SOPA DE VERDURAS

POTAJE DE ALUBIAS

CALDO DE PESCADO CON ARROZ

ESTOFADO DE CERDO

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

POLLO AL HORNO CON WOK DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, pimiento verde y aceitunas negras)

ALBONDIGAS JARDINERA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA



22

23

24

25

26

PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA NAPOLITANA

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

CALDO DE AVE CON ARROZ

CREMA DE CALABACIN



MERLUZA CON SALSA MARINERA CON JUDIAS VERDES

CONTRAMUSLO DE POLLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas negras)

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

HAMBURGUESA MIXTA CON SAMFAINA

POLLO AL HORNO CON VERDURITAS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA



29

30

ENSALADA DE ARROZ

CREMA DE GUISANTES

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

POLLO AL ROMERO CON PATATAS PANADERA Y TOMATE NATURAL

YOGUR

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](http://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