

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

690 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE

FRUTA  
FRUIT

8

812 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

LAZOS CON SALSAS CARBONARA  
PASTA CARBONARA

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

663 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE  
LÁCTEO  
DAIRY

10

595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

13

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

14

589 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE  
PASTA WITH TOMATO SAUCE

ABADEJO A LA BILBAÍNA  
BILBAINA STYLE POUT

TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO

FRUTA  
FRUIT

15

564 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 25 G.: 5

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

FRIOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO  
BEEF BEANS STEWED WITH PORK

FRUTA  
FRUIT

16

856 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS

POLLO TURCO AL HORNO  
ROASTED TURKISH CHICKEN

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

LÁCTEO  
DAIRY

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GRILLED TURKEY BURGUER

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

20

656 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 45 G.: 6

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
BROCCOLI WITH POTATOES AND CARROTS

CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

21

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
CHICKPEAS WITH COUSCIOUS, VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA  
FRUIT

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
TOMATO AND GREEN PEPPER

FRUTA  
FRUIT

23

606 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 12

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS

PASTA LETTER SOUP

DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)

"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Scrambled egg with marinated pork)

ENSALADA ILUSTRADA  
ILLUSTRATED SALAD

LÁCTEO  
DAIRY

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA  
FRUIT

27

721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

28

636 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 4

MACARRONES AL AJILLO  
MACARONI WITH GARLIC

BACALAO A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE COD

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

29

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

STOP FOOD WASTE

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)

"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork)

FRUTA  
FRUIT

30

761 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

LÁCTEO  
DAIRY



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES AL AJILLO  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES AL AJILLO  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS HERVIDAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA  
FRUTA

21

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LENTEJAS HERVIDAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON BERENJENA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES AL AJILLO  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR DESNATADO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO ( SIN GARBANZOS ) DE POLLO,  
ZANAHORIA Y PATATA  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

ASADO DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
YOGUR

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
YOGUR

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
YOGUR

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
YOGUR

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

**NO LECTIVO**

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO ( SIN GARBANZOS ) DE POLLO,  
ZANAHORIA Y PATATA  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLOS RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLOS RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

PATATAS EN Salsa VERDE  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO ( SIN GARBANZOS ) DE POLLO,  
ZANAHORIA Y PATATA  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

ASADO DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMÓN SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

**NO LECTIVO**

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO ( SIN GARBANZOS ) DE POLLO,  
ZANAHORIA Y PATATA  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA PARMENTIER  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

BERENJENA A LA PLANCHA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

ARROZ BLANCO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

30

ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



### NOTAS:

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLEY Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR DESNATADO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLEY Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR DESNATADO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR DESNATADO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA VERDE  
YOGUR DESNATADO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA VERDE  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
JAMON SERRANO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLEY Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLEY Y QUINOA  
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA ILUSTRADA  
LÁCTEO

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

28

MACARRONES AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

□





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**