COLEGIO OBISPO PERELLO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L: 26 G.: 4 **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **BACALAO A LA VASCA** *BASQUE STYLE COD* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**2** 783 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 7 **LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA** *STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT* **CROQUETAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **ENSALADA VERDE** *GREEN SALAD* **LÁCTEO** *DAIRY*	**3** 578 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**4** 589 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L: 26 G.: 6 **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*	**5** 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L: 31 G.: 7 ***MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)*** **TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)** *PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)* **CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)** *SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS (WITH HONEY AND SOY)* **FRUTA** *FRUIT*
8 **FESTIVO**	**9** 724 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 9 **BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR** *STEAMED BROCCOLI AND POTATOES* **SAN JACOBO DE PAVO** *TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"* **LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ** *LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN* **LÁCTEO** *DAIRY*	**10** 618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9 **CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA** *CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**11** 734 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 7 **MACARRONES A LA NAPOLITANA** *NAPOLITANA STYLE MACARONI* **FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA** *GALICIAN STYLE HAKE FILLET* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **LÁCTEO** *DAIRY*	**12** 791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10 **ARROZ CON MEJILLONES** *RICE WITH MUSSELS* **ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS** *MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES* **FRUTA** *FRUIT*
15 572 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 9 **CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO** *CARROT AND SWEET POTATO CREAM* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 871 Kcal. P.: 28 HC.: 28 L.: 39 G.: 10 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN IN SAUCE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **LÁCTEO** *DAIRY*	**17** 606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4 **ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO** *RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO* **FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY** *BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA** *FRUIT*	**18** 589 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L: 26 G.: 6 **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*	**19** 820 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L: 39 G.: 13 ***MENU ESPECIAL DE NAVIDAD*** **MACARRONES CON CHORIZO** *MACARONI WITH SAUSAGE* **HAMBURGUESA COMPLETA** *BURGER* **POSTRE DE NAVIDAD** *CHRISTMAS DESSERT*

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 incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - **Dieta:** SIN FS (SI COCO) HUEVO (SI TRAZAS) NI PESCADO (SI SALMÓN, MERLUZA Y BOQUERÓN)

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN GARBANZOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN HUEVO NI MARISCO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN HUEVO, F.SECOS, MARISCOS NI KIWI

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN HUEVO, FS (SI TRAZAS), FRUTAS (LISTADO), FRUTA PELADA NO VAINILLA NI CHOCO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN HUEVO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN KIWI,UVA NI PERA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN KIWI

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN LACTOSA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN LECHE DE VACA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN LEGUMBRE NI HUEVO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON CALABACÍN BACALAO A LA VASCA LECHUGA FRUTA	**2** BERENJENA A LA PLANCHA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** PATATAS EN SALSA VERDE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN MARISCO, F.SECOS NI MELOCOTÓN

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN MARISCO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN MELOCOTÓN NI PIEL DE FRUTA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN MELOCOTÓN, PARAGUAYA, FRUTA PELADA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN NATA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PESCADO (SI ATUN), MARISCO, LEGUMBRE (SI JUDIAS), FS NI MELOCOTÓN

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON CALABACÍN MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA FRUTA	**2** BERENJENA A LA PLANCHA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**5** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
8 FESTIVO	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PESCADO NI FRUTOS SECOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PESCADO,MARISCO NI CHOCOLATE

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PIEL DE FRUTA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PLV,TERNERA,F.SECOS NI MELOCOTÓN

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN PLV

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN TERNERA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

NOTAS:

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN TOMATE, ZANAHORIA NI PIMIENTO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS HERVIDAS CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES AL NATURAL TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	**4** SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** MACARRONES SALTEADOS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SALTEADOS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
15 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	**17** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN TOMATE

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA CON ENELDO FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SALTEADOS FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA ZANAHORIA CON ENELDO LÁCTEO	**17** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN UVA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: CELIACA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: DIABETES

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN ANACARDO, PISTACHO NI MANGO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

NOTAS:

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN ANISAKIS NI PESCADO (SÍ TRAZAS)

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON BERENJENA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN CACAHUETE

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN CERDO NI TERNERA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) HUEVOS REVUELTOS FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN CERDO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) HUEVOS REVUELTOS FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN F.SECOS,MANGO,PIEL MELOCOTÓN,PARAGUAYA NI ALBARICOQUE

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRAMBUESA NI KIWI

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRITOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRUTA PUNTUAL, FS, LEGUMBRES (SÍ J.BLANCA,VERDE Y SOJA)

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON CALABACÍN BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** BERENJENA A LA PLANCHA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MANGO

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, BAJA EN COLESTEROL

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) FRUTA
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."

COLEGIO OBISPO PERELLO - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS, NI FRUTA

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES YOGUR	**2** LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE LÁCTEO	**3** JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	**4** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**5** *MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA)* TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) YOGUR
8 **FESTIVO**	**9** BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	**10** CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES YOGUR	**11** MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	**12** ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS YOGUR
15 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**16** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	**17** ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**18** SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	**19** *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* MACARRONES CON CHORIZO HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR

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

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate	Limón	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya	Mango	Uva
Frambuesa	Manzana	
Kiwi	Naranja	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas	Coliflor	Pimiento
Ajo	Endivia	Puerro
Alcachofas	Escarola	Rábano
Berenjena	Espinaca	Remolacha
Brócoli	Haba	Repollo
Calabacín	Judía Verde	Tomate
Calabaza	Lechuga	Zanahoria
Col lombarda	Pepino	

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.

Scolarest

NOTAS:

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

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."