

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

12 588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA

13 720 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

14 632 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

CREMA DE BONIATO
SWEET POTATO CREAM

ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW

VERDURAS
VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

8 861 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

SAN JACOB DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOB"

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

15 658 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

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

COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

LÁCTEO
DAIRY

9 710 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

REVUELO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

19 696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

20 749 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO
DAIRY

21 581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

22 728 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

23 550 Kcal. P.: 8 HC.: 34 L.: 54 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

26 546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

27 805 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

LÁCTEO
DAIRY

28 693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD

FRUTA
FRUIT

29 785 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LÁCTEO
DAIRY

30 506 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 29 G.: 5

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)

FILETE DE POLLO A LA PLANCHAS
GRILLED CHICKEN STEAK

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR DESNATADO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR DESNATADO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SAN JACOBOS DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON TOMATE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GUISADO DE POLLO CON PATATA
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
CREMA DE VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR DESNATADO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISENTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
LÁCTEO

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
LÁCTEO

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIJAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAÍZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAÍZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GUISADO DE POLLO CON PATATA
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
CREMA DE VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISENTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

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

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFrito DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBolla
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

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.

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON TOMATE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GUISADO DE POLLO CON PATATA
REPOLLO
LÁCTEO

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURITAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

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.

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
ES

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GUISADO DE POLLO CON PATATA
REPOLLO
LÁCTEO

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

SPAGUETI SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA
Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA PANADERA
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARbanZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA PANADERA
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISENTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES CON TOMATE
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS HERVIDAS
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

9

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
LÁCTEO

14

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

15

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUEBRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

PASTA AL AJILLO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS HERVIDAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES AL AGLIATO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBAZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUEBRO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

PASTA AL AJILLO
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
VERDURAS
FRUTA

15

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE
SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RABAS DE CALAMAR
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL
Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y
ESTRELLAS)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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