

COLEGIO OBISPO PERELLO

LUNES

2

829 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9

663 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16

623 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
FRUTA
FRUIT

23

784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

MARTES

3

492 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATA PANADERA
SUCED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

10

614 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 27 G.: 6

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LÁCTEO
DAIRY

17

511 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
POLLO EN SALS
CHICKEN STEAK IN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

24

683 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON SALS DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
LÁCTEO
DAIRY

MIÉRCOLES

4

584 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE POUT
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

11

476 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 33 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

18

800 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 5

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

25

775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
A LAVRADOR SOUP
POLLO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS
FRUTA
FRUIT

JUEVES

5

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

12

723 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 8

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALS DE CALABAZA Y QUESO
MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAS DE PIZZA
TURKEY BURGUR IN PIZZA COSTUME
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)
MARDI GRAS CARNAVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

19

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

26

773 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 14

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ALBÓNDIGAS EN SALS
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

Febrero - 2026

VIERNES

6

787 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13

792 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
PATATA GAJO
POTATOES
FRUTA
FRUIT

20

582 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
FRUTA
FRUIT

27

724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN EN SALS
SALMON IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

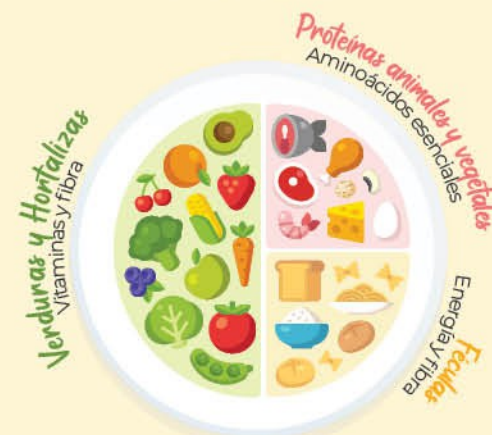
Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

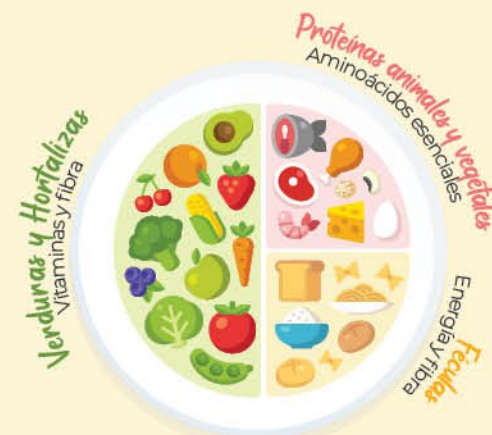
Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

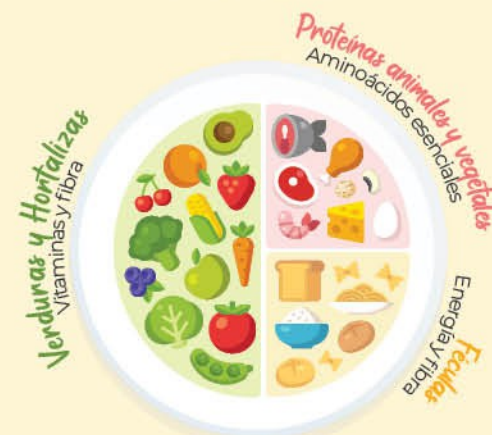
Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

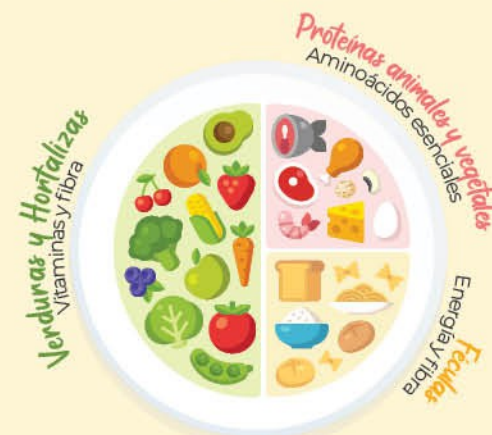
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
REPOLLO
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



**FISH
REVOLUTION**



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:

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

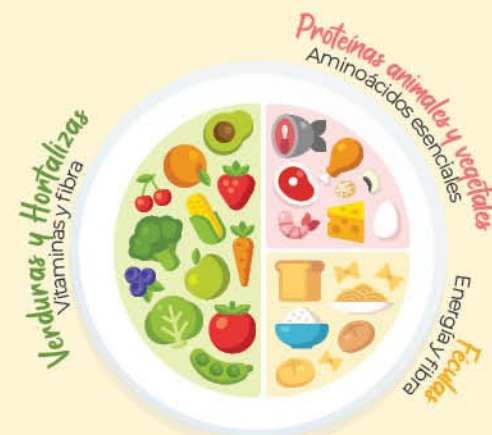
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR NATURAL

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
YOGUR NATURAL

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
YOGUR NATURAL

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
YOGUR NATURAL

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR NATURAL

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
YOGUR NATURAL

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

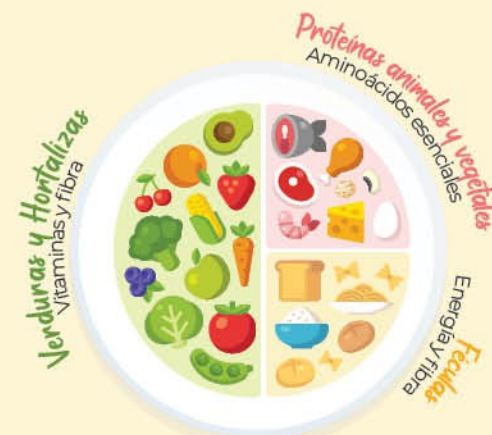
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



**FISH
REVOLUTION**



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
REPOLLO
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SALMÓN EN SALSA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SALMÓN EN SALSA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



**FISH
REVOLUTION**



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

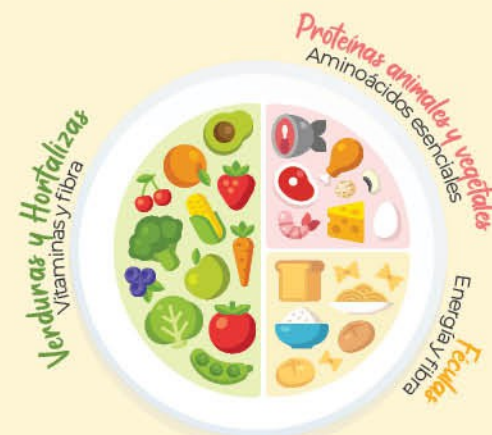
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

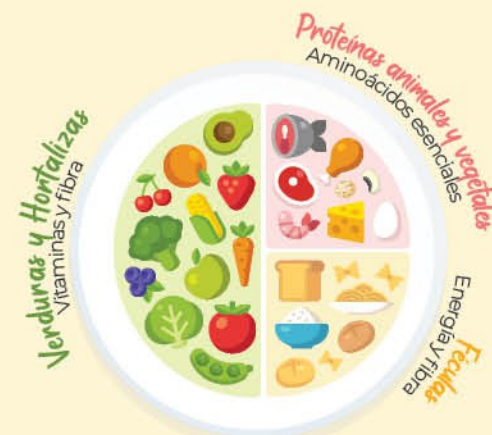
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

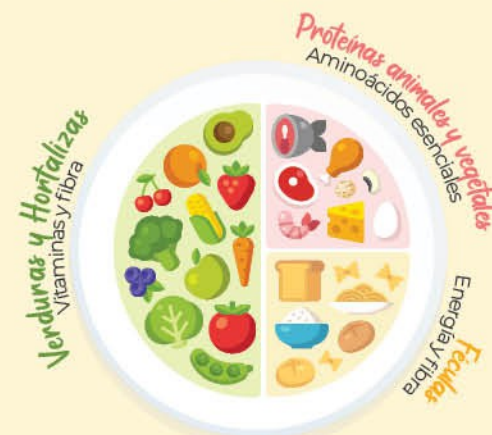
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
REPOLLO
LÁCTEO

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
REPOLLO
LÁCTEO

20

ESPINACAS Y ZANAHORIA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
SALMÓN EN SALS
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
SALMÓN EN SALSA
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

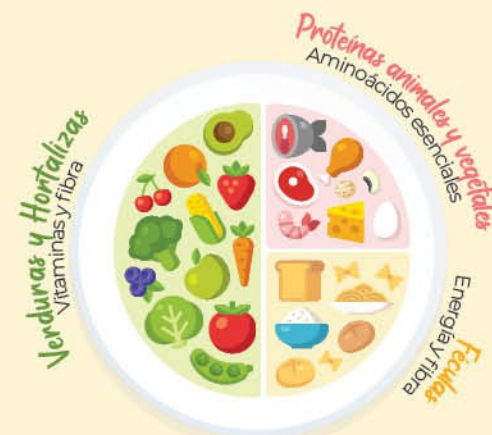
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

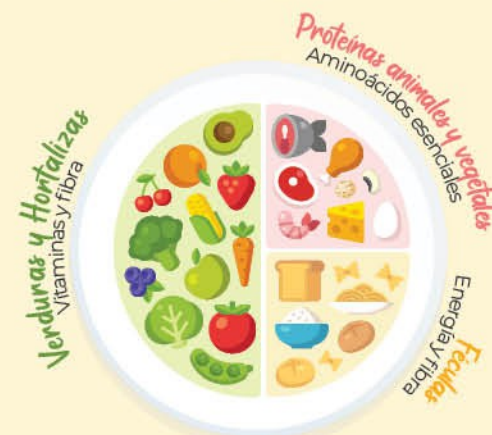
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
REPOLLO
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LÁCTEO

11

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



**FISH
REVOLUTION**



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

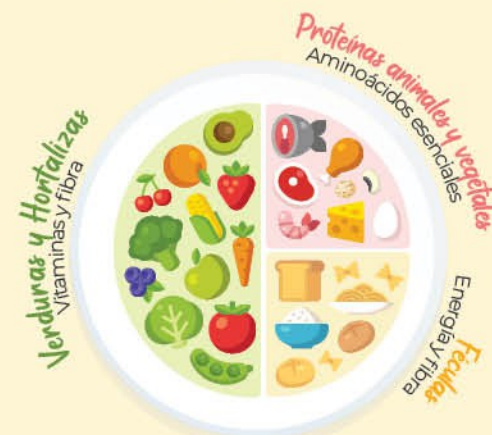
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

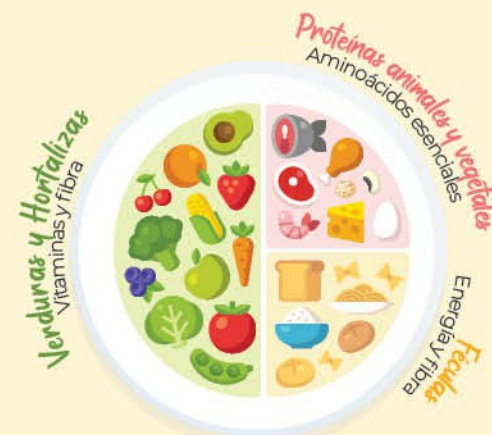
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

GUISANTES CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y
QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ CON CALABACÍN
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

LENTEJAS HERVIDAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS
(REPOLLO Y PUERRO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ BLANCO
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

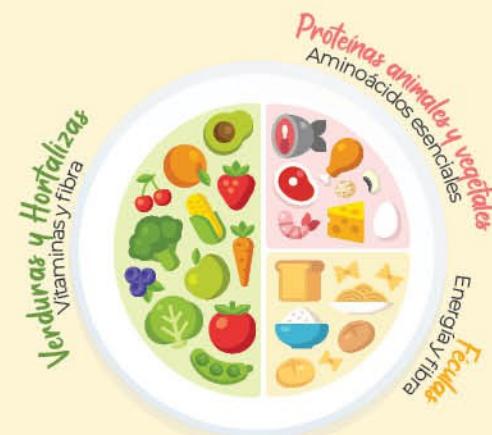
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2	3	4	5	6
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA PANADERA LÁCTEO	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA VERDE FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ CANTONÉS FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LÁCTEO	TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES FRUTA	MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla) GELATINA DE FRESA	CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CINTA DE LOMO AL AJILLO PATATA GAJO FRUTA
16	17	18	19	20
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS LACÓN A LA GALLEGA FRUTA	CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ LÁCTEO	ARROZ CON CALABACÍN VARITAS DE MERLUZA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA FRUTA
23	24	25	26	27
LENTEJAS A LA JARDINERA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA	CODITOS AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR POLLO A LA PORTUGUESA FRUTA	BROCOLI CON BECHAMEL ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE PATATAS FRITAS LÁCTEO	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN EN SALSA LECHUGA FRUTA

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimienta y cebolla)
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



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:

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

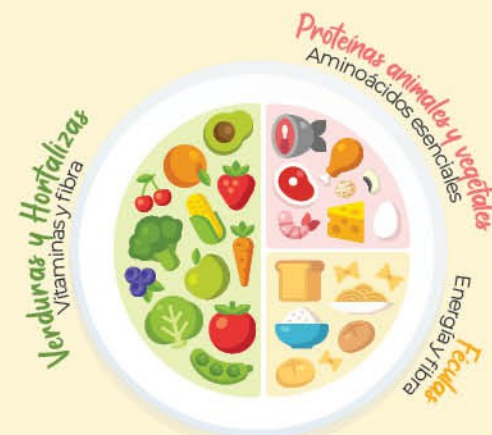
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
YOGUR DESNATADO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

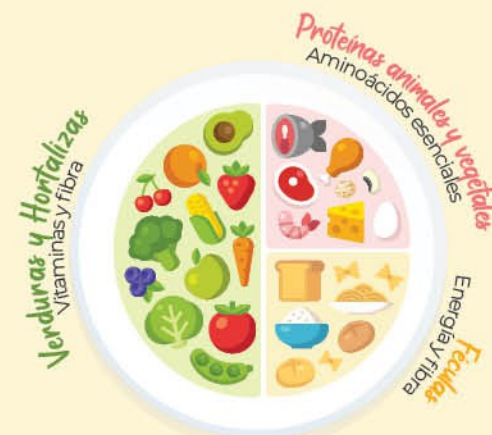
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

17

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS:



FISH
REVOLUTION



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:

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

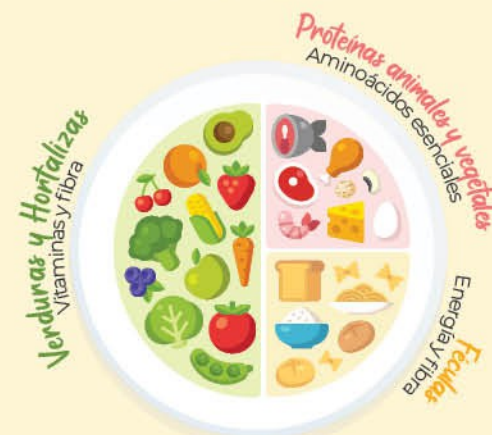
Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

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.