

COLEGIO OBISPO PERELLO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

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

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 FANDERA
SLICED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

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 POULTRY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

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

6 787 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOB0 DE PAVO
TURKEY & CHEESE 'SAN JACOB0'
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
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

10 614 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L: 27 G.: 6

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

11 476 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L: 33 G.: 6

TRICOLOR DE GUISESANTES, 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

12 723 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L: 29 G.: 8

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

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

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

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 SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

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

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

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

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

24 683 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L: 36 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y REMOLacha
LETUCE AND BEETROOT
LÁCTEO
DAIRY

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

26 773 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L: 50 G.: 14

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

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L: 35 G.: 6

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

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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBo DE PAVo

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA



FISH REVOLUTION

9

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO

PATATA GAJO

FRUTA

GUARDIANES
DE LA SALUD

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
TIRES 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

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

FRUTA

Skool
arest
Meraki
EPS

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

SAN JACOB 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 GUISES, 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 DISFRAS 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

BRÓCOLI CON BECHAMEL

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

SAN JACOB 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 GUISES, 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

BRÓCOLI CON BECHAMEL

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍz
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

FISH
REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

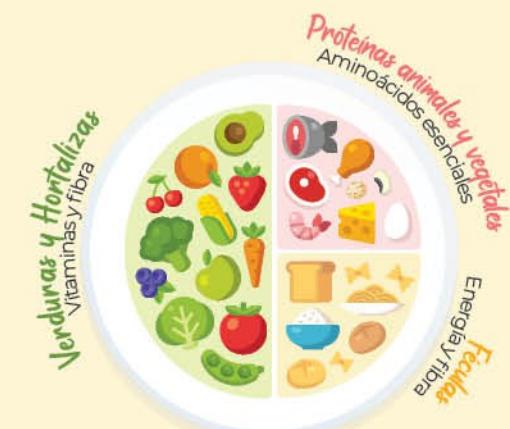
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBo DE PAVo

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 CANTÓNÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

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

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 JACOB 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 LADRADOR
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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 CANTÓNÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA



FISH
REVOLUTION

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 GUISES, 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

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA

CINTA DE LOMO AL AJILLO

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

GUARDIANES
DE LA SALUD

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

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA

FRUTA



23

LENTJES 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 LADRADOR

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 GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

SALMÓN EN SALSA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 CANTÓNÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

YOGUR NATURAL

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

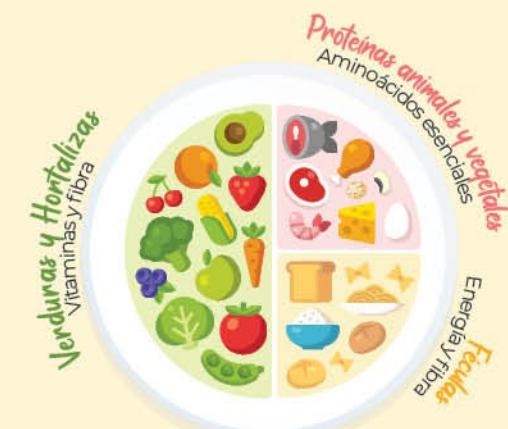
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Febrero - 2026



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOB DE PAVO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
TIJAS 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 GUISES, 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

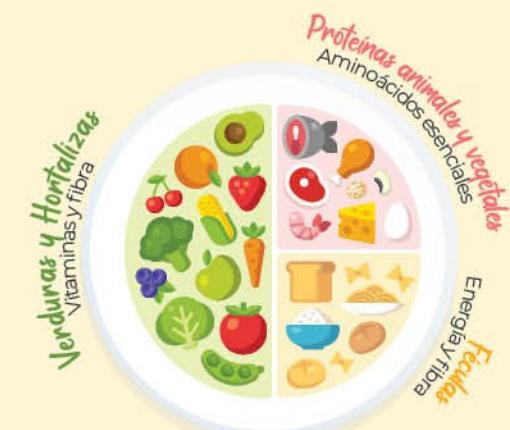
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 GUISES, 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 GUISES, 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

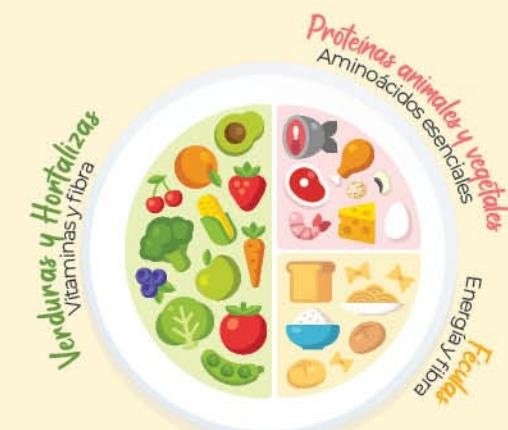
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 GUISES, PATATAS Y
ZANAHORIA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVALMACARRONES 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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

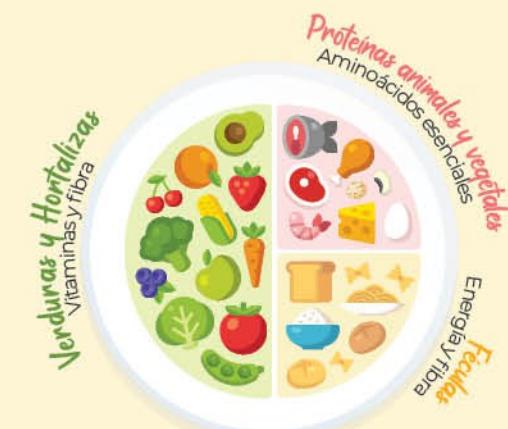
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
TIRES 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

 **Scolarest**

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 AL HORNO

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

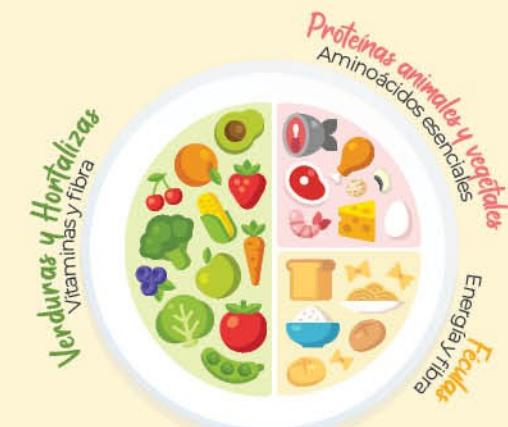
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISADAS 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
TIRES 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
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTO
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



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GARBAZOS, 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 CANTÓNÉS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

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

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

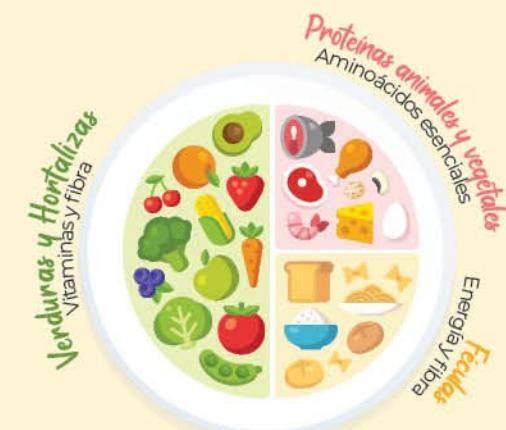
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA



FISH
REVOLUTION

9

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA FRANCESA

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA

CINTA DE LOMO AL AJILLO

PATATA GAJO

FRUTA

GUARDIANES
DE LA SALUD

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 LADRADOR
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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Scolarest

NOTAS:

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 LADRADOR

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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 GUISES, 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

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

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA

FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA

TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAÍZ

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

SAN JACOB DE PAVO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS

TORTILLA DE ATÚN

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

SALMÓN EN SALSA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

NOTAS:

FISH REVOLUTION

GUARDIANES
DE LA SALUD

GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 PUEBRO)

COCIDO COMPLETO CON GARbanzos,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS

SAN JACOB DE PAVO

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

LENTEJAS HERVIDAS

TORTILLA DE ATÚN

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

10

ARROZ CANTÓNÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

LÁCTEO

11

GUISSANTES 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, PUEBRO Y PATATA

CINTA DE LOMO AL AJILLO

PATATA GAJO

FRUTA

16

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)

LACÓN A LA GALLEGIA

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 PUEBRO)

COCIDO COMPLETO CON GARbanzos,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

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 PUEBRO)

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS DADO

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
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
LECHUGA Y MAÍz
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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 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 DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍz
LÁCTEO

18

ARROZ CON CALABACÍN
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

19

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

20

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

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍz
FRUTA

24

CODITOS AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

25

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

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 GUISES, PATATAS Y
ZANAHORIA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVALMACARRONES 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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL

ALBÓNDIGAS EN SALSA

PATATAS FRITAS

LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Febrero - 2026

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

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 GUISES, 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

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

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 LADRADOR

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

YOGUR DESNATADO

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 GUISES, 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
TIRES 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 GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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 GUISES, 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

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

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)

POLLO EN SALSA

LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR DESNATADO

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

JUDÍAS VERDES CON TOMATE

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA

FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA

TIRES 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 GUISES, 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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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 CANTÓNÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LÁCTEO

11

TRICOLOR DE GUISES, 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
TIRES 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 LADRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍz
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS:

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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