

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

736 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 9

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

9

788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

666 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

30

FESTIVO

3

678 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
CHICKEN FILLET WITH ORANGE SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
LÁCTEO
DAIRY

10

623 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 5

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

17

595 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 30 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
LÁCTEO
DAIRY

24

686 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 6

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

31

FESTIVO

4

667 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11

672 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PORK IN TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

18

581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

627 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

5

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

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

12

590 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

19

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

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

26

774 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

6

664 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE
Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND
AUBERGINE SAUCE)
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

13

625 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 53 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20

757 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA
FRESCA
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT
FRUTA
FRUIT

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES SALTEADOS
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	NO LECTIVO
30	31			

FESTIVO

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES SALTEADOS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6	ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES AL AGLIAJO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA	12	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA LÁCTEO	13	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES SALTEADOS HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18	CREMA DE COLIFLOR FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS SALTEADOS BACALAO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATA ASADA
FRUTA

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES SALTEADOS
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA HUEVOS REVUELTOS FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	19 SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATA ASADA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON BRÓCOLI
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra



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 AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO YOGUR	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA YOGUR
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE YOGUR	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO YOGUR	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA YOGUR
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL YOGUR	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO YOGUR	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO A LA NARANJA	RAGOUT DE TERNERA	COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA	LECHUGA Y BROTES	PATATAS DADO	REPOLLO	ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA	CREMA DE CALABACÍN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA	HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA	MAGRO EN SALSA DE TOMATE	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE	LECHUGA Y PEPINO	FRUTA	PATATAS FRITAS	LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA	LÁCTEO		LÁCTEO	FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA	CREMA DE COLIFLOR	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)	JORNADA FISH REVOLUTION
SECRETO A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO	COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA	TOMATE Y ZANAHORIA	FRUTA	REPOLLO	SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
FRUTA	LÁCTEO		LÁCTEO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
				FRUTA
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)	NO LECTIVO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA	SALMÓN A LA PLANCHA	FILETE DE POLLO AL AJILLO	FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO	
ARROZ INTEGRAL	LECHUGA Y PEPINO	TOMATE ALIÑADO	LECHUGA Y CEBOLLA	
FRUTA	LÁCTEO	FRUTA	LÁCTEO	
30	31			

FESTIVO

FESTIVO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

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

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	17	18	19	20
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SECRETO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	NO LECTIVO
30	31			

FESTIVO

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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 AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN Salsa
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN Salsa DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON Salsa
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

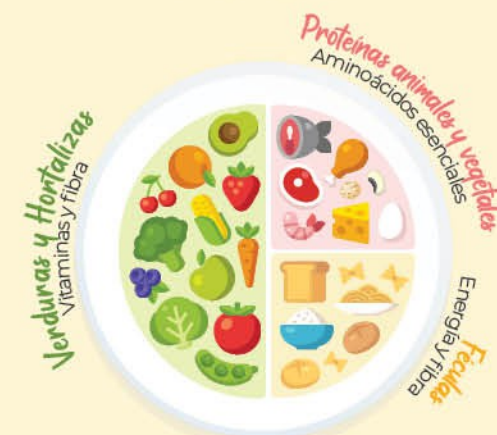
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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 CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON BRÓCOLI
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

ACELGAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

REPOLLO REHOGADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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 AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11	ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13	JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES AL PESTO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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 CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS CON TOMATE
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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 AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES SALTEADOS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE PUERROS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS HERVIDAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS HERVIDAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES AL PESTO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

10

TALLARINES AL AGLIAJO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

11

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES SALTEADOS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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 AL PESTO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y BROTES LÁCTEO	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA RAGOUT DE TERNERA PATATAS DADO FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	11 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS LÁCTEO	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE POLLO AL AJILLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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