

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 624 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 26 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
VERDURAS
VEGETABLES
LÁCTEO
DAIRY

2 737 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

3 768 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 11

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
LÁCTEO
DAIRY

4 665 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 50 G.: 10

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 723 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
LÁCTEO
DAIRY

9 568 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

10 612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
LÁCTEO
DAIRY

11 702 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 24 G.: 6

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACON CON GRELOS
SHOULDER OF PORK WITH TURNIP
FRUTA
FRUIT

14 519 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

15 705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
LÁCTEO
DAIRY

16 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY
FRUTA
FRUIT

17 859 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

18 613 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

22 595 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLEFLORE, FAGIOLINO VERDE, CAROTA)
FISHPIZZA PROVENZAL
FISHPIZZA PROVENCE
LÁCTEO
DAIRY

23 870 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
POLLO ASADO CON PIÑA
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

24 612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
LÁCTEO
DAIRY

25 710 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

28 661 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 5

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
RICE WITH PORK LOIN AND VEGETABLES
MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

29 698 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA
GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
LÁCTEO
DAIRY

30 720 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
LETTUCE AND APPLE SALAD
FRUTA
FRUIT

31 601 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
MONSTER MIXED BURGER WITH TOMATO AND CHEESE
LÁCTEO
DAIRY

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACON CON GRELOS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
FRUTA

21

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

23

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

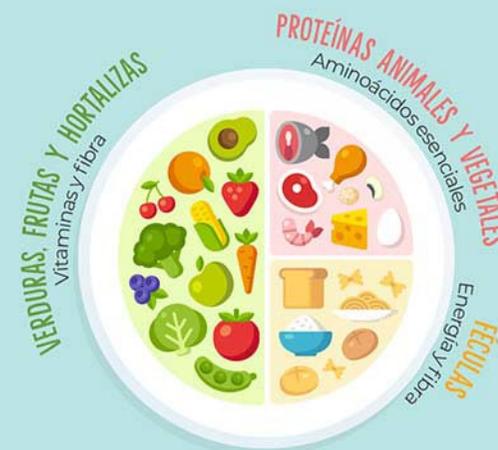


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACON CON GRELOS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
LÁCTEO

23

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

25

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

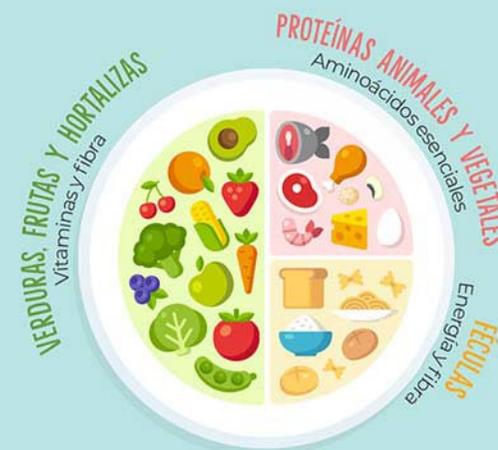


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACON CON GRELOS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISHPIZZA PROVENZAL
LÁCTEO

23

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

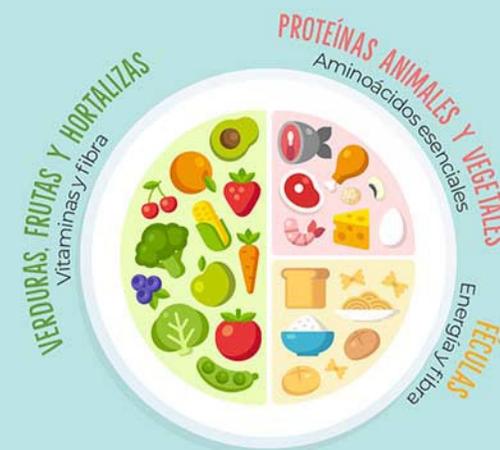


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACON CON GRELOS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

25

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLONESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

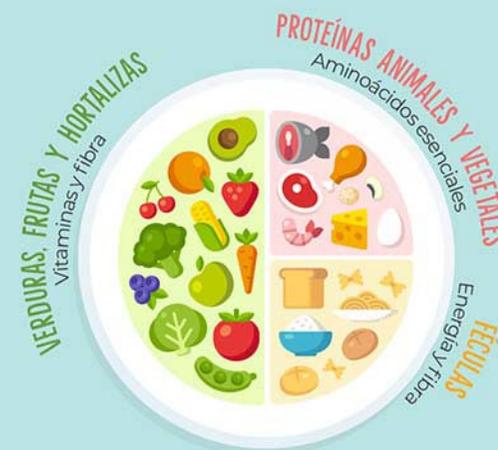


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
VERDURAS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

10

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

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
LACON CON GRELOS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
LÁCTEO

23

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

25

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
LÁCTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

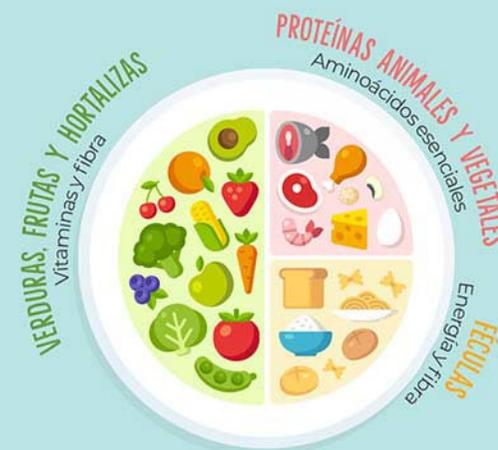


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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