

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES FILETE DE ABADEJO ENHARINADO FLOURED FISH FILLET LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	4 736 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 9 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS BOILED PINT BEANS WITH POTATOES TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT SALAD LÁCTEO DAIRY	5 604 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 8 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP MACARRONES CON BOLONESA VEGETAL DE LEGUMBRETA PASTA AND VEGETABLE BOLOGNESE OF LEGUMES FRUTA FRUIT	6 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW REPOLLO CABBAGE LÁCTEO DAIRY	7 669 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 42 G.: 10 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA GREEN BEANS WITH CARROT POLLO AL LIMÓN LEMON CHICKEN PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT
10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6 SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	11 582 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 11 BROCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES LÁCTEO DAIRY	12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA) ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA LEAN PORK WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	13 635 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL MERLUZA A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE HAKE JUDÍAS VERDES GREEN BEANS LÁCTEO DAIRY	14 734 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW POLLO ASADO ROAST CHICKEN TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT
17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA MIXED VEGETABLES WITH POTATOE EMPANADO DE PAVO Y QUESO BREADED TURKEY AND CHEESE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	18 836 Kcal. P.: 29 HC.: 28 L.: 38 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO LÁCTEO DAIRY	19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH TURMERIC AND SWEET PUMPKIN FRUTA FRUIT	20 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW REPOLLO CABBAGE LÁCTEO DAIRY	21 723 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRENCH OMELETTE WITH CHEESE TOMATE ALIÑADO TOMATO FRUTA FRUIT
24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	25 734 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION LÁCTEO DAIRY	26 732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	27 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO CARNIVAL RICE PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y MAÍZ MASKED PIZZA WITH BACON, OLIVES AND CORN LECHUGA LETTUCE HELADO ICE CREAM	28 NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

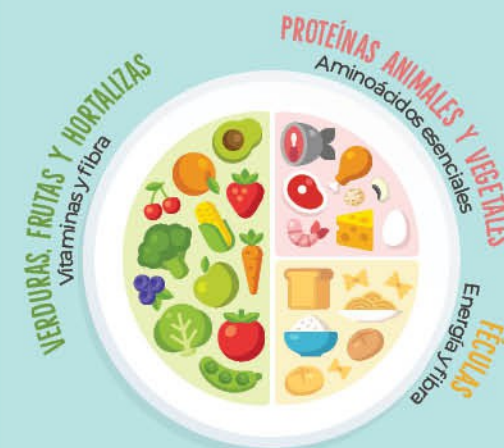
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

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."

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN
ZANAHORIA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN
ZANAHORIA)
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

ESPIRALES AL AJILLO
ABADJO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS HERVIDAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ESPINACAS CON PATATAS
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

21

MACARRONES AL PESTO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

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.*

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR DESNATADO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
YOGUR DESNATADO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

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."

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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
3 PAELLA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	5 CREMA DE ZANAHORIAS MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA
10 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LÁCTEO	12 <u>LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)</u> ARROZ CON CALABACÍN TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA FRUTA	13 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES LÁCTEO	14 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
17 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	19 <u>RÉCETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA MAGRO DE CERDO CALABAZA ASADA FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	21 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	26 MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	27 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESCO PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y MAÍZ LECHUGA HELADO	28 NO LECTIVO

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.

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

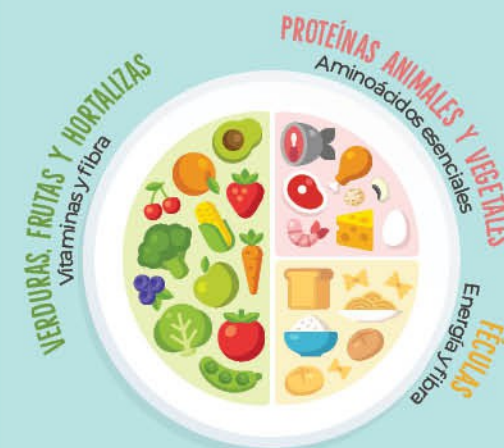
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

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."

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	5 CREMA DE ZANAHORIAS MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUTA	6 SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA
10 SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA) CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE GUISANTES CON HUEVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LÁCTEO	12 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA) ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA BILBAÍNA JUDÍAS VERDES LÁCTEO	14 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
17 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	19 RÉCETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE FRUTA	20 SOPA DE PASTA (SIN CARNE, SIN ZANAHORIA) COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	21 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	26 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	27 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA HELADO	28 NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	5 CREMA DE ZANAHORIAS MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA
10 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LÁCTEO	12 <u>LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)</u> ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA FRUTA	13 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA BILBAÍNA JUDÍAS VERDES LÁCTEO	14 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
17 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE LÁCTEO	19 <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	21 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	26 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	27 <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> ARROZ CARNAVALESICO PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y MAÍZ LECHUGA HELADO	28 NO LECTIVO

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.

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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
3 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PASTA FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA
10 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA) ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA FRUTA	13 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA BILBAÍNA JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
17 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 RÉCETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	27 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	28 NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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.

NOTAS:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	5 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PASTA FRUTA	6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	7 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO AL LIMÓN PATATA ASADA FRUTA
10 SOPA DE ESTRELLAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA) ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA FRUTA	13 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA MERLUZA A LA BILBAÍNA JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA
17 MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	18 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 RÉCETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE FRUTA	20 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	27 MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL ARROZ CARNAVALESICO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	28 NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

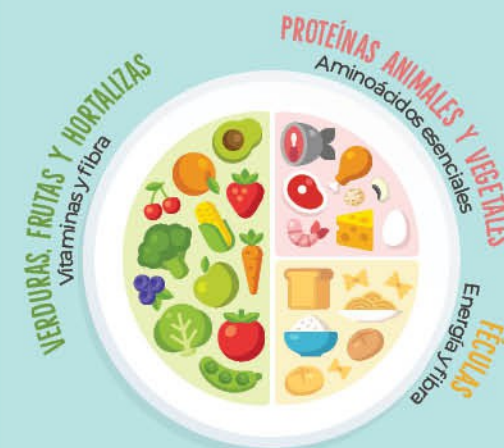
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

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."

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

PATATAS VIUDAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
LÁCTEO

7

ACELGAS REHOGADAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LÁCTEO

14

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
POLLO ASADO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

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."

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

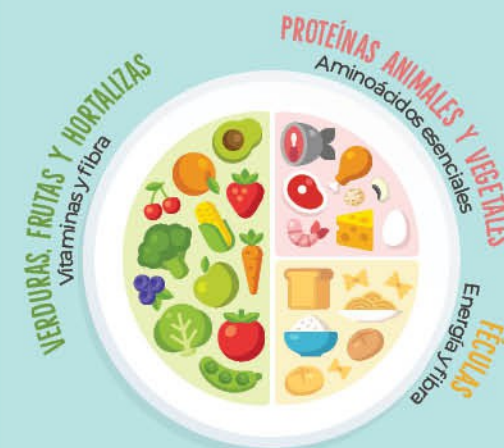
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

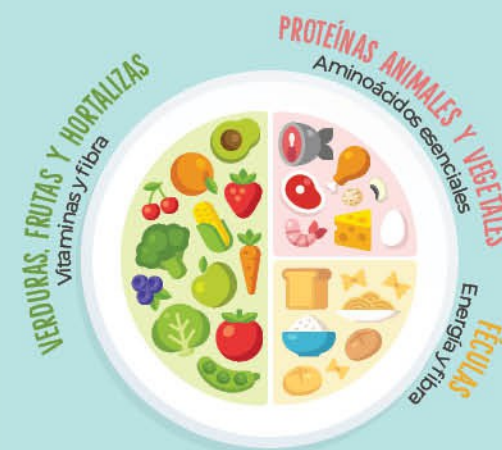
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

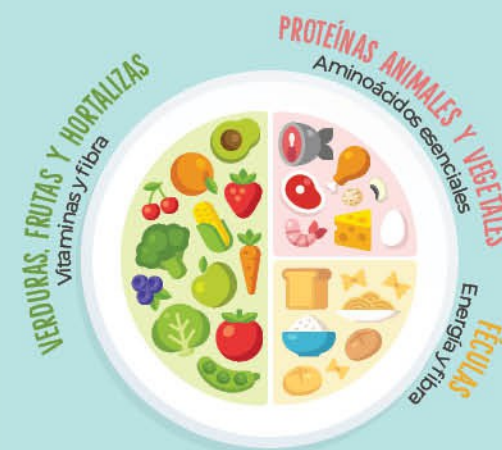
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO DE CERDO
CALABAZA ASADA
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
LÁCTEO

7

ACELGAS REHOGADAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ BLANCO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

14

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON BERENJENA
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
POLLO ASADO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
CEBOLLA Y PATATA)
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO DE CERDO
CALABAZA ASADA
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
LÁCTEO

28

NO LECTIVO

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.

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

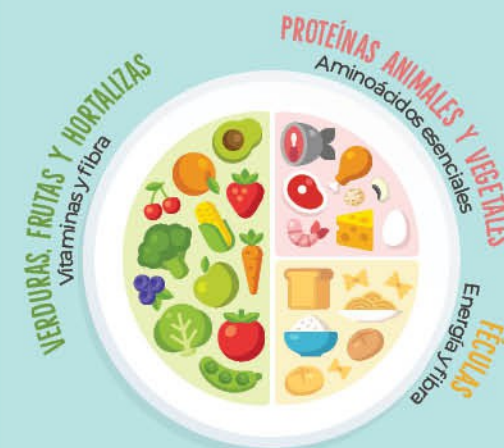
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

3

PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO DE CERDO
CALABAZA ASADA
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

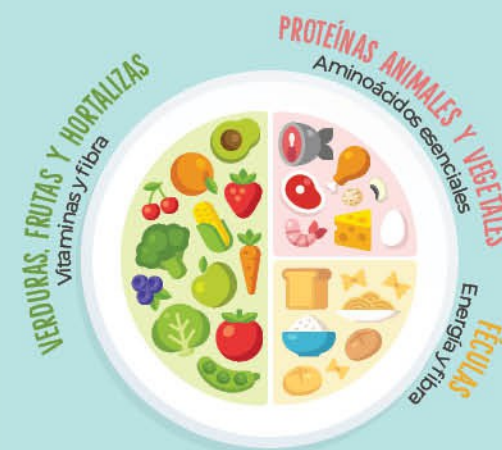
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

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

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

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.**