

# AMOR DE DIOS

LUNES

1 631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS

BACALAO A LA VASCA

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

MARTES

2 707 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L: 38 G.: 12

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA  
ASADA

LOMO DE CERDO AL HORNO

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

MIÉRCOLES

3 576 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
PIMENTÓN

TORTILLA DE PATATA

TOMATE Y ZANAHORIA

YOGUR

JUEVES

4 729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L: 31 G.: 7

MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)

TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON  
MIEL Y SOJA )

FRIITA

VIERNES

5 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON  
GARbanZOS, POLLO y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

Diciembre - 2025

8

FESTIVO

9 692 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L: 50 G.: 8

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR

SAN JACOB0 DE PAVO

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

10 618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L: 43 G.: 9

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA

POLLO ASADO AL ORÉGANO

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

11 729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L: 34 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA

FILETE DE ABADEJO EMPANADO

LECHUGA Y CEBOLLA

YOGUR

12 791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L: 39 G.: 10

ARROZ CON MEJILLONES

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS

FRUTA

15 820 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO EN SALSA

PATATAS FRITAS

GELATINA

16 704 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS

TORTILLA DE CALABACÍN

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

17 606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

18 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON  
GARbanZOS, POLLO y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

19 850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L: 36 G.: 12

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

HAMBURGUESA COMPLETA

POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIÁN  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE NATURAL  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

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

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON  
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON  
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FISH  
REVOLUTIONGUARDIANES  
DE LA SALUDGROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA  
FRUTA

2

CREMA DE CHAMPIÑONES  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

BRÓCOLI CON PATATAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

5

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA PARMENTIER  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

11

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE NATURAL  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

COLIFLOR CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON  
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
**Scolarest**

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

### CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

#### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y CEBolla  
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIÁNES  
ESALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOB DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki  
EPS



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOB DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBolla  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
ESALUD

Skool  
arest  
Meraki  
EPS



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOB DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

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

8

## FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

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

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE DE NAVIDAD

FISH REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

  
Scolarest

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

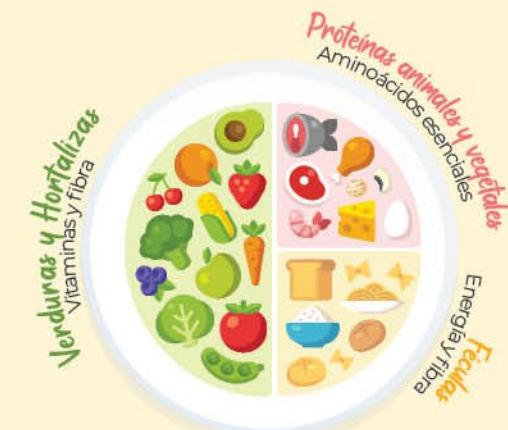
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN  
GLUTEN  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE NATURAL  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
POLLO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA

16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

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

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



**Scolarest**

NOTAS:

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



### SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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