

AMOR DE DIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7
LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOBO DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

574 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4
BRÓCOLI REHOGADO
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

11

545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8
CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

12

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

14

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4
ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA
VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

15

818 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 7
FIDEUA CON VERDURITAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
FRUTA

16

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

715 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA
DE SOJA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

18

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4
MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON
VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

19

498 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 8
CREMA DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

501 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 30 G.: 12
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PIZZA MARGARITA
FRUTA

21

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

22

706 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 12
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

23

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4
RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

24

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13
ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

25

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8
"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y
ESTRELLAS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y
OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
FRUTA

12

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

13

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

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA SALMÓN AL HORNO TOMATE NATURAL POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA	FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
FRUTA

12

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

13

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

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

15

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

COLIFLOR CON PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	FIDEUA CON VERDURITAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PIZZA MARGARITA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	FIDEUA CON VERDURITAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PIZZA MARGARITA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	FIDEUA CON VERDURITAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PIZZA MARGARITA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE SALMÓN EN SALS LECHUGA Y BROTES FRUTA	FIDEUA CON VERDURITAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALS DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PIZZA MARGARITA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS SALMÓN ENCEBOLLADO FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ESPINACAS Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRON (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUISADOS PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA	FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
ACELGAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) COLIFLOR CON PATATA POLLO EN SALSA FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	ARROZ CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	COLIFLOR CON PATATA LOMO DE CERDO AL HORNO PURÉ DE PATATAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	FIDEUA CON VERDURITAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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