

AMOR DE DIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9 684 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

CURRY SUAVE DE LENTEJAS
ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

16

NO LECTIVO

3 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

10 582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

17

FESTIVO

4 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

11 594 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

18

NO LECTIVO

5 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE
CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento
v cebolla)

19 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26 636 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

6 785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

13 792 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

20 580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
YOGUR

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

ASADO DE VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADAJE AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA
DE TOMATE NATURAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO ASADO
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS: NO UTILIZAR VINAGRE EN ELABORACIONES NI COMO ALIÑO DE ENSALADAS. 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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA
DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

ASADO DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO ASADO
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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.



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN A LA GALLEGA
PATATA COCIDA
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

16

NO LECTIVO

17

FESTIVO

18

NO LECTIVO

19

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

NOTAS:



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.