

AMOR DE DIOS

LUNES

2 754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO

POLLO A LA NARANJA

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

9 802 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS CON CALABAZA

CROQUETAS DE POLLO

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

16 581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO

FRUTA

23 621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN

HAMBURGUESA MIXTA CON Salsa BARBACOA

ARROZ INTEGRAL

FRUTA

30

FESTIVO

MARTES

3 640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN

LECHUGA Y BROTES

YOGUR

10 604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

TALLARINES CON PISTO

MERLUZA EN Salsa

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

17 784 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

24 454 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA

BACALAO A LA VASCA

LECHUGA Y PEPINO

YOGUR

31

FESTIVO

MIÉRCOLES

4 493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA

FRUTA

11 672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA

OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO

FRUTA

18 738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE

POLLO ASADO CON TOMILLO

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

25 674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA

POLLO EN ESCABECHE

TOMATE ALIÑADO

FRUTA

JUEVES

5 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

12 712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)

POLLO JALISCO AL HORNO

PATATAS DADO

YOGUR

19

FESTIVO

26 742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

Marzo - 2026

VIERNES

6 836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON Salsa ALLA NORMA (Salsa de tomate y berenjena)

FILETE DE ABADJO A LA ROMANA

ENSALADA DE REMOLACHA

FRUTA

13 573 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

JUDIAS VERDES CON MAYONESA

HUEVOS FRITOS

ARROZ INTEGRAL

FRUTA

20

NO LECTIVO

27 566 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 23 G.: 5

CREMA DE VERDURAS

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

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.

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	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES YOGUR	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	17	18	19	20
CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	FESTIVO	NO LECTIVO
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE VERDURAS MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FRUTA
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			



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 INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE ABADJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALS LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA HUEVOS FRITOS ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	17	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19	FESTIVO	20	NO LECTIVO
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALS BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	SOPA DE AVE CON PASTA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27	CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	COLIFLOR CON CALABACÍN HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA YOGUR	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
ESPINACAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	PATATAS A LO POBRE HUEVOS FRITOS ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	17	18	19	20
CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	FESTIVO	NO LECTIVO
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	ACELGAS CON PATATAS POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE VERDURAS MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FRUTA
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			



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 (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

LENTEJAS CON CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24

SOPA DE AVE CON PASTA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

FESTIVO

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

18

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

5

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

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR

19

FESTIVO

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
HUEVOS FRITOS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

20

NO LECTIVO

27

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA



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 (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
HUEVOS FRITOS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

FESTIVO

20

NO LECTIVO

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

SOPA DE AVE CON PASTA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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 (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS CON CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
HUEVOS FRITOS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

FESTIVO

20

NO LECTIVO

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

SOPA DE AVE CON PASTA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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
Rapollo
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

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

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

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
HUEVOS FRITOS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

17

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

FESTIVO

20

NO LECTIVO

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

SOPA DE AVE CON PASTA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

30

FESTIVO

31

FESTIVO



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

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 (INTEGRALES) AL PESTO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO YOGUR	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA HUEVOS FRITOS ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	17	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	19	FESTIVO	20	NO LECTIVO
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	SOPA DE AVE CON PASTA BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	27	CREMA DE VERDURAS MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FRUTA
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
ESPINACAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) POLLO ASADO PATATAS DADO YOGUR	JUDIAS VERDES CON MAYONESA HUEVOS FRITOS ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	17	18	19	20
CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	FESTIVO	NO LECTIVO
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	ACELGAS CON PATATAS POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE VERDURAS MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FRUTA
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			



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	3	4	5	6
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ARROZ CON BERENJENA ABADEJO AL HORNO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	10	11	12	13
LENTEJAS CON CALABAZA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA
16	17	18	19	20
CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	GARBANZOS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	FESTIVO	NO LECTIVO
23	24	25	26	27
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE VERDURAS MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FRUTA
30	31			
FESTIVO	FESTIVO			



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.

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.