

# AMOR DE DIOS

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Abril - 2026

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

590 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

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

13

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

541 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

824 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

**MERCADO DE MISIR CARSINI (TURQUÍA)**  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

**DÍA DEL LIBRO**  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

28

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

537 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR



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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSAS DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSAS AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

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

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con  
dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

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

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

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

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con  
dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



## 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.



### NOTAS:

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

PATATAS EN SALSA VERDE  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

13

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FRUTA

22

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

**DIA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PUERROS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

28

ESPINACAS CON PATATAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

PATATAS EN SALSA VERDE  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

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

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con  
dados de cerdo)  
FRUTA

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

**DIA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

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

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

**DIA DEL LIBRO**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

**STOP FOOD WASTE**  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

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

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PURÉ DE PATATAS  
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

STOP FOOD WASTE

CREMA DE PUERROS  
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)  
FRUTA

28

LENTEJAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

MENESTRA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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