

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBóNDIGAS CON CHAMPIñONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
YOGUR

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

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

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

2

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

ALCACHOFAS SALTEADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

CALDO CON APIO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBAÑOS)
REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

ACELGAS REHOGADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

12

BERENJENA A LA PLANCHA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

CALDO CON APIO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBAÑOS)
REPOLLO
FRUTA

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
PATATAS AL HORNO
ALITAS DE POLLO FRITAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIñONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN F. SECOS, KIWI, PIÑA, MELÓN, FRESAS, MANZANA, UVAS, TOMATE NI AGUACATE

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.

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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE NATURAL
YOGUR

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI PUEDE NOCILLA Y TRAZAS)

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

8

FESTIVO

9

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

10

CREMA DE GARBAZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
YOGUR

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABAJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

3

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA CON ENELDO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

11

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS A LA PLANCHA
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
PEPINO
FRUTA

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
|  | Aguacate |  | Limón |
|  | Caqui |  | Mandarina |
|  | Chirimoya |  | Mango |
|  | Frambuesa |  | Manzana |
|  | Kiwi |  | Naranja |
| | | | Pera |
| | | | Plátano |
| | | | Uva |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI GARbanzos Y Lentejas)

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanzos Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skool Meraki arrest Eats



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN NUECES ENTERAS (SI PUEDE NOCILLA)

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE
HAMBURGUESA
POSTRE DE NAVIDAD

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
FRUTA

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SALTEADOS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO CON PAN DE HAMBURGUESA
YOGUR

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE

3

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA DE PATATA
CALABACÍN

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA

11

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA

15

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN

17

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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









Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA
FRUTA

2

BERENJENA A LA PLANCHA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

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

4

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBolla
FRUTA

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD

Skool Meraki arrest

STOP FOOD WASTE Program

GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

| | | |
|-----------|-----------|---------|
| Aguacate | Limón | Pera |
| Caqui | Mandarina | Plátano |
| Chirimoya | Mango | Uva |
| Frambuesa | Manzana | |
| Kiwi | Naranja | |

VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|--------------|-------------|-----------|
| Acelgas | Coliflor | Pimiento |
| Ajo | Endivia | Puerro |
| Alcachofas | Escarola | Rábano |
| Berenjena | Espinaca | Remolacha |
| Brócoli | Haba | Repollo |
| Calabacín | Judía Verde | Tomate |
| Calabaza | Lechuga | Zanahoria |
| Col lombarda | Pepino | |

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.