

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESCA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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
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



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

BRÓCOLI CON PUERRO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

GUISANTES REHOGADOS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

13

CALDO DE VERDURA
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

16

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

ALCACHOFAS SALTEADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

22

PATATAS AL HORNO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

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

29

CREMA PARMENTIER
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

CALDO DE VERDURA
POLLO ASADO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESCA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SALTEADOS
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

MACARRONES AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS CON PATATAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE CHAMPIÑONES
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE NATURAL
YOGUR

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA VERDE
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

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

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Breakfast
Meraki
EPS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPoLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAzOS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUIsANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPoLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAzOS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUIsANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUÁ CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOñESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanzoS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
YOGUR

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADO
GUISESANTES Y PATATAS DADO
YOGUR

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
YOGUR

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

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
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZoS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

20

POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

28

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPoLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAzOS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUIsANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESCA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

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
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISENtes Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanzoS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADO
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

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



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki E.S.P.

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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB DE PAVO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESCA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH
REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

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
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

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

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
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	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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

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

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Breakfast
Meraki
EPS

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

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

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

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

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Breakfast
Meraki
EPS

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
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESa
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
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	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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SALTEADOS
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESCA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
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.



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



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS CON PATATAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS

9

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA

FISH REVOLUTION



12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA

13

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

14

CREMA DE CHAMPIÑONES
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA VERDE

GUARDIANES
DE SALUD



19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)



26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO

29

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanzoS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADO
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

20

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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.



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARbanzoS,
POLLO y PATATAS
REPOLlo
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADO
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

20

21

GARBANZOS ESTOFADoS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

27

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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

FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

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

FISH REVOLUTION



12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

GUARDIANES
DE SALUD



19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA



26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

FISH REVOLUTION



12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESCA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

GUARDIANES
DE LA SALUD



19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA



26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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

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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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

FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

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

30

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA
SAN JACOBo DE PAVo
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESa CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUISADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

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

12

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

15

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ASADO DE VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
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.



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.