

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	MACARRONES SALTEADOS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUIANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
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	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	BRÓCOLI CON PUERRO LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA
12	13	14	15	16
GUISANTES REHOGADOS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	CALDO DE VERDURA COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	CREMA PARMENTIER POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
ACELGAS CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	ALCACHOFAS SALTEADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CALABACÍN AL HORNO FRUTA	PATATAS AL HORNO CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA	CREMA PARMENTIER CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	CALDO DE VERDURA POLLO ASADO FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio. NO GLUTEN, LACTOSA, SOJA, HUEVO, PESCADO (MERLUZA \$¡), MAÍZ, ARROZ, ESPINACAS, TOMATE, LENTEJAS, GARBANZOS, CÍTRICOS, COCO, FRAMBUESA Y FRUTOS SECOS.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUIANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
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	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOBO 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 GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ESPINACAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE NATURAL YOGUR	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA VERDE FRUTA
19	20	21	22	23
ACELGAS CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHAS FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHAS LECHUGA Y PEPINO YOGUR	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN 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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTAS ROSACEAS CON PIEL NI FRUTOS SECOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

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

18

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

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

21

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

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

24

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

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

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

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ YOGUR	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE YOGUR
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO YOGUR	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUIANTES Y PATATAS DADO YOGUR	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR	TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA YOGUR	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ YOGUR
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS YOGUR	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS YOGUR	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS YOGUR



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSACEAS CON PIEL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GUIANTES,
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 GUIADOS
GUIANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUIANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
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	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUISANTES,
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 GUIRADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS 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
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TIRAS 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 GUISANTES,
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
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GUIANTES,
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 GUIADOS
GUIANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUIANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON QUESO TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
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	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN LACTOSA, GLUTEN NI LEGUMBRES

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS 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 CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ASADO DE VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ESPINACAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
ACELGAS CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	PATATAS EN SALSA VERDE LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO) FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE BACALAO AL HORNO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI GARBANZOS Y LENTEJAS)

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

13

CREMA DE BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

14

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

15

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

16

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

17

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

18

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

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

21

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

22

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

23

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

24

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

25

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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS 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 CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ASADO DE VERDURAS
TIRAS 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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: HIPOCALORICA SIN GLUTEN (POSTRE FRUTA)

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUISANTES,
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 GUIRADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS 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
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRITOS,TOMATE NI CHOCOLATE

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GUIADAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	ESPINACAS CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA
12	13	14	15	16
ARROZ CON CALABACÍN ABADEJO AL HORNO LECHUGA	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO	CREMA DE CHAMPIÑONES LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO	CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA VERDE
19	20	21	22	23
ACELGAS CON PATATAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y PEPINO	CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CON ARROZ PILAF	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA	PATATAS EN SALSA VERDE LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO	ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE BACALAO AL HORNO	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO	SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.
No utilizar ajo ni cebolla en las elaboraciones.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, KIWI, MELOCOTON NI MANGO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

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

18

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

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

21

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

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

24

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

25

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GUIANTES,
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 GUIADOS
GUIANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUISANTES,
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
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN, HUEVO NI LACTOSA

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUISANTES,
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 GUIRADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHAS
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
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN, MOSTAZA, FRUTAS (SEGUN LISTADO) NI FRUTOS SECOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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 GUISANTES,
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 GUIRADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA 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

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
BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO NI LECHE

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

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

18

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

19

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

20

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

21

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

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

24

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

25

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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

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

18

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

19

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

20

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

21

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

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

23

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

24

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

25

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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN KIWI NI FRUTOS SECOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS 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 GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 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 PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO COUS COUS CON VERDURA FRUTA	ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN LEGUMBRES, HUEVO, LECHE NI FRUTOS SECOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

ESPINACAS CON PATATAS
TIRAS 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 CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ASADO DE VERDURAS
TIRAS 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



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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.