

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

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

6

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE LECHUGA FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 PATATAS GUIADAS SIN TOMATE COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	6 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	10 COLIFLOR SALTEADA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA	19 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	20 ASADO DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	24 REPOLLO REHOGADO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA	26 DÍA DEL LIBRO GUISANTES CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



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 SÍ), 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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

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

5

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

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

ESPAGUETIS SALTEADOS
MERLUZA EN Salsa
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

19

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

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON Salsa DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

ESPAGUETIS SALTEADOS
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
LECHUGA
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26 DIA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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 FRUTAS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
YOGUR

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
YOGUR

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



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

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



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

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA

PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO

LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO

FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE

TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

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

30

FESTIVO

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

FESTIVO

4

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

11

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

18

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

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

6

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBACACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS SAN JACOBO PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

FESTIVO

4

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

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA
YOGUR

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

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

31

FESTIVO

4

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

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

6

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

13

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
YOGUR

4

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

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

6

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

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

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

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

9

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26 DIA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27 NO LECTIVO
30 FESTIVO	31 FESTIVO			



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

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

31

FESTIVO

4

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

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

6

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

13

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
LECHUGA
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

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

30

FESTIVO

3

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

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

FESTIVO

4

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

11

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

18

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

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

6

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

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

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

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA

PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO

LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO

FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE

TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

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

30

FESTIVO

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

FESTIVO

4

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

11

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

18

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

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

6

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

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

27

NO LECTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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 - INFANTIL - Dieta: SIN LENTEJA, GARBANZO, PESCADO BLANCO, ANACARDO NI KIWI

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

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

4

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

5

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

6

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

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



**FISH
REVOLUTION**



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

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

9

ASADO DE VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
SAN JACOBO
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE LECHUGA FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

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

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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: HIPOCALORICA SIN GLUTEN (POSTRE FRUTA)

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATA ASADA
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DIA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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, KIWI, MELOCOTON NI MANGO

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

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

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO

FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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 NI LECHE

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

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

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

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

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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.

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA

PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO

LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO

FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE

TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO

PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)

FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA

PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO

LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS
YOGUR

18

CREMA DE COLIFLOR
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y
PATATAS CUADRO

FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE
ALBAHACA FRESCA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA

ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE

TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO

TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES YOGUR	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO	27	NO LECTIVO
30	FESTIVO	31	FESTIVO						



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

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

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

4

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

5

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

6

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

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

11

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

12

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

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

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

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

19

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

20

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA

23

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

24

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
HELADO

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	3	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO FRUTA	12	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON MANZANA PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	20	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO EN ESCABECHE TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	DIA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA PATATAS FRITAS FRUTA	27	NO LECTIVO
30		31							



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

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

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

5

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

12

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

13

BRÓCOLI CON PUERRO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

19

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

20

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIADO
FRUTA

26

DIA DEL LIBRO
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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.