

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

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

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
YOGUR DESNATADO

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

29

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA  
Y PIMIENTO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

9

PATATAS CON PIMIENTOS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

REPOLLO REHOGADO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PATATAS EN SALSA VERDE  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PATATA Y PIMIENTOS)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

COLIFLOR SALTEADA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

PATATAS CON PIMIENTOS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

28

ASADO DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

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

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA  
Y PIMIENTO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

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

27

ARROZ BLANCO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

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

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

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

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

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



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
YOGUR

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON  
PATATA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA  
Y PIMIENTO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ BLANCO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

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

27

ARROZ BLANCO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON  
PATATA  
POLLO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

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

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

PATATAS EN SALSAS VERDES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUJÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

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

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

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

10

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS

REPOLLO  
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

14

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

YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE

FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA

FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA

21

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

YOGUR

22

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

FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA

FRUTA

24

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

FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE

YOGUR

29

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

FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

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 NUECES ENTERAS (SI PUEDE NOCILLA)

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

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



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
REPOLLO  
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
PINCHITOS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

CREMA DE PUERROS  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO  
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

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

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

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

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

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 SALMOREJO NI TOMATE CRUDO

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

□



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON VERDURAS  
YOGUR

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON  
PATATA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS

REPOLLO  
YOGUR

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA

14

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

YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS  
ENSALADA VERDE

FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA

FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA

21

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

YOGUR

22

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

FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA

FRUTA

24

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

FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
BACALAO A LA RIOJANA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE

YOGUR

29

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

FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE  
TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

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

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

□



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

## FRUTAS

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 HUEVO NI FRUTOS SECOS

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



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

# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

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

FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE CON ORÉGANO  
YOGUR

15

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
POLLO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

21

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

22

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

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
BACALAO A LA RIOJANA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

NOTAS:



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

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

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.**