

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



NOTAS:

 Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO SALTEADO CON QUINOA Y MAÍZ
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE DE NAVIDAD

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW FOOD
BANKS**

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAÍZ
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSAS DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

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

POSTRE DE NAVIDAD

**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**

**Skool
arest
Meraki
EPS**

**STOP
FOOD
WASTE
Program**

**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARBAZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO SALTEADO CON QUINOA Y MAÍZ
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS

FRUTA
FRUIT

MARTES

2 755 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3 624 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 11

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

JUEVES

4 723 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 32 G.: 7

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)

CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS
(WITH HONEY AND SOY)

FRUTA
FRUIT

VIERNES

5 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y
PATATAS

CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

FISH REVOLUTION



FESTIVO

8 686 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 50 G.: 8

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
STEAMED BROCCOLI AND POTATOES

SAN JACOBО DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBО"

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

9 612 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

CREMA DE GARbanZOS Y CALABAZA
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS

FRUTA
FRUIT

10 729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA

FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBolla
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

11 785 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 11

ARROZ CON MEJILLONES
RICE WITH MUSSELS

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIñONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

15 491 Kcal. P.: 10 HC.: 37 L.: 51 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

16 600 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES

POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

18 551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARbanZOS, POLLO y
PATATAS

CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

19 850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

Skool Meraki E.S.P.

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

 **Scolarest**

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



NOTAS:

 Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
ESPAGUETIS SALTEADOS
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARbanzos, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARbanzos)
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARbanzos Y CALABAZA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBolla
CARAMELIZADA
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARbanzos, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA

19

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

FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

17

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

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
POSTRE DE NAVIDAD

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



NOTAS:

 Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

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

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

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

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y CEBolla
YOGUR

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIÁNES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS GUIASADAS CON BERENJENA ASADA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

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

10

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

11

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

12

ARROZ CON MEJILLONES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

18

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

19

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

FISH REVOLUTION



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



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

Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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