

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSAS DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSAS 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

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

YOGUR

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 CALABACÍN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA

YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)

ARROZ CON CALABACÍN
POLLO EN SALSAS
PATATA PANADERA

FRUTA

17

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

FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA

FRUTA

22

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

YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)

ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

FRUTA

28

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

YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS

DADOS DE CERDO ASADO

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

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 SIN TOMATE

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO

TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

ARROZ BLANCO

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

FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO

LECHUGA

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN

FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA

YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS

POLLO TURCO AL HORNO

PATATA PANADERA

FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE

FRUTA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON

LECHUGA

YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS

DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)

ENSALADA VERDE

FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL

POLLO ASADO AL ORÉGANO

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

27

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA

FILETE DE BACALAO AL HORNO

ENSALADA VERDE

YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)

FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA

POLLO AL HORNO

ENSALADA VERDE

FRUTA

□



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
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

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

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

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 POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
CALABACÍN A LA PROVENZAL
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA CON PIMIENTO,
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ACELGAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA
FRUTA

27

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
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

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
DADOS DE CERDO ASADO
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

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
YOGUR

10

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
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 CALABACÍN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
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

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

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
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ CON CALABACÍN
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
CINTA DE LOMO 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
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
DADOS DE CERDO ASADO
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

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

4

5

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

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

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

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

13

14

15

16

17

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA

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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ CON CALABACÍN
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

20

21

22

23

24

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA

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

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

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

FRUTA

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA

27

28

29

30

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

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

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

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

YOGUR

FRUTA

FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



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

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

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

FRUTA

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

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

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

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

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

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

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

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

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

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

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
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

□



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
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

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
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

□



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



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
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

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

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
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
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

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
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
LECHUGA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
POLLO TURCO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ESTOFADO DE TERNERA
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
YOGUR

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

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

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
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

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
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

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

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y QUINOA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS CON TOMATE Y CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA
CARAMELIZADA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA
Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA VEGETAL
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREAMOSA
DE ALBAHACA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
HUEVOS REVUELTOS
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

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.