

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

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

10

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

11

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

12

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

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

24

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

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

CREMA DE ESPINACAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

10

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

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

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO CON PATATA  
REPOLLO  
FRUTA

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)**  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
POLLO ASADO  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

**FESTIVO**

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

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

10

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

11

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

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

13

CREMA DE BONIATO  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
MAÍZ  
YOGUR

15

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

19

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON CALABACÍN  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

24

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CREMA DE ESPINACAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

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

13

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

15

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y  
ALBAHACA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
COLIFLOR)  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
POLLO ASADO  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

22

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

CREMA PARMENTIER  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

29

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

CREMA DE ESPINACAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

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

12

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

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
COLIFLOR)  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)**  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
POLLO ASADO  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

COLIFLOR AL AJO ARRIERO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
FRUTA

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)**  
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCH  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

10

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCH  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

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

12

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

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

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

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO,  
CEBOLLA Y ZANAHORIA)  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCH  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

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

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

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

9

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

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

3

4

**FESTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**NO LECTIVO**

7

**FESTIVO**

8

**NO LECTIVO**

9

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

10

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

11

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

12

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

13

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

15

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

16

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

18

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

19

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

20

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

23

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

24

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

25

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

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

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
RAGOUT DE TERNERA  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

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

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

**FESTIVO**

2

**NO LECTIVO**

5

**NO LECTIVO**

6

**FESTIVO**

7

**NO LECTIVO**

8

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,  
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
COLIFLOR)  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
FRUTA

20

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE  
SOJA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA**  
**(MARRUECOS)**  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS,  
CALABACÍN Y ZANAHORIA)  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

PURÉ DE VERDURAS  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

**"DÍA DE LA PAZ"**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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