

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZoS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
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)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

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

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO ASADO
BERENJENA A LA PLANCHA
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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

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

28

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

29

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
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



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

12

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

13

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

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ
YOGUR

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA VERDE
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
POLLO ASADO
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

22

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

23

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
MAÍZ
FRUTA

26

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

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB 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 GUISADAS 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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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 CALABACÍN
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

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



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
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

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

13

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

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
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)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

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

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
POLLO ASADO
BERENJENA A LA PLANCHA
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 PUEROS Y CALABACÍN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

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

28

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

29

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
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

FISH
REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

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

FISH REVOLUTION



12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
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
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

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

16

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

GUARDIANES
DE SALUD



19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

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

21

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

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
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 GUISADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

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

29

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
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

GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

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

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
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 PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISSANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

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

16

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

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

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

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
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

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

26

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

27

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

28

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

29

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
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

FISH
REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUÁ 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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZoS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 PUEROS Y CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISADAS CON CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUÁ 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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
SAN JACOB 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 GUISESANTES,
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
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISESANTES,
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
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 CALABACÍN
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
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



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBolla EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE COCIDo
COCIDO COMPLETO CON GARBAZoS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
RAGOUT DE TERNERA
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 PUEROS Y CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS 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 GARBAZoS 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.



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUISADAS 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 GUISESANTES,
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
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS 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 CALABACÍN
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

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

28

PAELLA DE VERDURAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
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

FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
Meatless
Meraki
EPS



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Scolarest

NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

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

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