

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

28

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

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

GUISANTES ENCEBOLLADOS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

23

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

24

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

27

SALTEADO DE VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina 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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

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

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS
Y VERDURITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE

CREMA DE PUERROS
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina 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
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO YOGUR
13	14	15	16	17
BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO REBOZADO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN ESTOFADO DE CERDO ENSALADA VERDE FRUTA	MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA) ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS POLLO TURCO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO YOGUR
20	21	22	23	24
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	DIA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado) ENSALADA ILUSTRADA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES YOGUR
27	28	29	30	
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO FRUTA	MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA BACALAO A LA RIOJANA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE YOGUR	STOP FOOD WASTE CREMA DE PUERROS ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo) FRUTA	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE TOMATE Y MAÍZ FRUTA	



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

NO UTILIZAR ACEITE DE GIRASOL EN NINGUNA PREPARACIÓN

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina 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

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

28

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

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

5

6

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

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

30

LENTEJAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

FISH
REVOLUTION

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

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

10

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI
(TURQUÍA)

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS

DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro
adobado)
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

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

29

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados
de cerdo)
FRUTA

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

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

FISH
REVOLUTION

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

28

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

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

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

10

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

13

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

14

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

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI (TURQUÍA)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

DIA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
FRUTA

28

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8

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

9

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

10

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

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

14

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

15

CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

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

17

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

20

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

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

22

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

23

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

24

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

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

28

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

29

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

30

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



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.