

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



FESTIVO



NO LECTIVO



NO LECTIVO



FESTIVO



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA  
YOGUR



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
YOGUR



CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



**RECETA FISH REVOLUTION**  
VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
YOGUR



"DÍA DE LA PAZ"  
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

FISH  
REVOLUTION



6 MESES  
EL MUNDO

GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
Meatless  
Meraki E&S

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO



NO LECTIVO



FESTIVO



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA



**RECETA FISH REVOLUTION**  
VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON MERLUZA  
FRUTA NATURAL TRITURADA



VERDURA (CALABAZA, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON  
CERDO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



"DÍA DE LA PAZ"  
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,  
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA  
CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
SAN JACOB0 DE PAVO  
FRUTA

8

TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

12

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

13

LECHUGA  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)  
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
CREMA DE CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ  
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

16

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

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA  
TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POTAJE DE GARBANZOS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS  
FRUTA

22

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

23

TOMATE Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA REBOZADA  
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA VERDE  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

NOTAS:



FISH REVOLUTION



GUARDIÁNES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
ESPINACAS CON PATATAS  
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

LECHUGA Y TOMATE  
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
REVUELTO DE ATÚN  
FRUTA

12

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

13

LECHUGA  
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
CREMA DE CALABAZA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

16

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

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
ACELGAS CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
YOGUR

21

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POTAJE DE GARbanzos  
POLLO EN SALSA  
FRUTA

22

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

23

TOMATE Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
ESPINACAS Y ZANAHORIA  
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA VERDE  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
YOGUR

30

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

NOTAS:



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

8

TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

9

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

12

LECHUGA Y BROTES  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

13

LECHUGA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
CREMA DE CALABAZA  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

TOMATE Y MAÍZ  
HABICHUELAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
FRUTA

16

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

19

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

LECHUGA Y CEBOLLA  
TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POTAJE DE GARbanzoS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS  
FRUTA

22

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

23

TOMATE Y MAÍZ  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
MERLUZA REBOZADA  
FRUTA

26

LECHUGA Y PEPINO  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

28

RECETA FISH REVOLUTION  
ENSALADA VERDE  
PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

29

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
TORTILLA FRANCESA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzoS Y ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA



# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:

  
**Scolarest**

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

### Temporada

#### OTOÑO - INVIERNO

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

### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berengena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

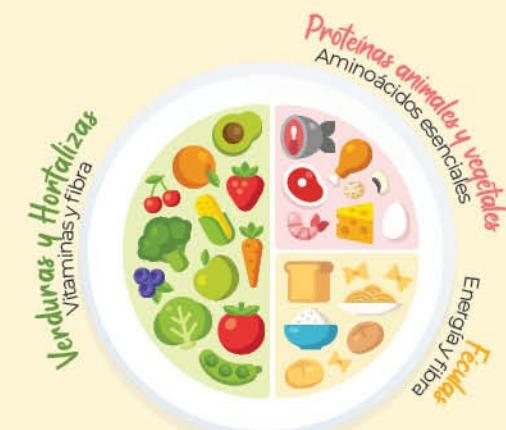
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

### 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.**