

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

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

9

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

12

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

13

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

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

15

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
YOGUR

16

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

19

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

21

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

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

26

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

27

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

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

29

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

30

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

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

9

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

12

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

13

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

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

15

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

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

19

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

21

CREMA DE GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

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

26

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

27

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

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

29

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

30

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

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

9

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

10

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

11

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

12

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

13

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

14

TOMATE Y MAÍZ
HABICHUELAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

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

9

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

10

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

11

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

12

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

13

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

TOMATE Y MAÍZ
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA REBOZADA
FRUTA

21

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

22

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

23

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

24

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

25

"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



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.