

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO  
Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y  
PATATAS  
FRUTA

20

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

21

LECHUGA  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y  
SIN GLUTEN  
MAGRO ADOBADO  
FRUTA

24

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

27

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO CON SALSA DE TOMATE  
CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
YOGUR

29

**STOP FOOD WASTE**  
LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

30

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON  
CALABAZA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL  
FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y  
PATATAS  
FRUTA

20

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
FRUTA

21

LECHUGA  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

22

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y  
LIMON  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE LETRAS  
MAGRO ADOBADO  
FRUTA

24

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

27

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

**STOP FOOD WASTE**  
LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON COUS COUS,  
VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

30

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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
YOGUR

14

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

15

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

16

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

17

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

21

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

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

24

CREMA DE ALUBIAS PINTAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

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

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

15

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

16

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

17

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

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

21

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**

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

24

CREMA DE ALUBIAS PINTAS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

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

28

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

29

**STOP FOOD WASTE**

CREMA DE GARBANZOS  
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

CREMA DE LENTEJAS (ECOLÓGICO)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9

FESTIVO

10

FESTIVO

13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
YOGUR

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
MACARRONES CON BOLOÑESA  
VEGETAL DE LEGUMBRETA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

15

ENSALADA MIXTA  
CREMA DE CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y  
PATATAS  
FRUTA

20

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
FRUTA

21

LECHUGA  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

22

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

23

**DÍA DEL LIBRO**  
ENSALADA ILUSTRADA  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

24

LECHUGA Y BROTES  
ALUBIAS BLANCAS CON PATATA,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
FRUTA

27

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
MACARRONES INTEGRALES CON  
TOMATE  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
YOGUR

29

**STOP FOOD WASTE**  
LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE PUERROS  
GARBANZOS CON COUS COUS,  
VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

30

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



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  
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.**