

# COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026

CONECCIÓN MAXIMIANO ALONSO  
Servicio de Nutrición y Dietética  
Dietista-Nutricionista  
Colegiado N° MAD00023

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y  
CEBOLLA FRITA  
LLENTIES GUIADES AMB ESPINACAS, PASTANAGA I  
CEBA FREGIDA  
SAN JACOB DE PAVO  
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
AMANIDA DE PASTANAGA RALLADA, OLIVES VERDES  
I BLAT DE MORO

FRUTA  
FRUITA

8

521 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L: 41 G.: 9

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, PASTANAGA, PATATA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
MANDONGUILLES DE LLUC AMB SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
YOGUR  
YOGURT

9

554 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L: 24 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
MACARRONS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
TRUITA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUTA  
FRUITA

12

567 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L: 22 G.: 3

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
ARRÒS BRUT AMB VERDURES  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA  
DE TOMATE  
FILET DE LLUÇ AMB ALLET, CEBEA I SALSA DE  
TOMÀQUET  
LECHUGA Y BROTES  
ENCIAM I BROTS  
FRUTA  
FRUITA

581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
ESCUDELLA  
BULLIT  
BULLIT  
REPOLLO  
COL  
FRUTA  
FRUITA

618 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L: 47 G.: 8

CREMA DE CALABAZA  
CREMA DE CARBASSA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUTA  
FRUITA

707 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L: 40 G.: 10

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
GUISAT DE MONGETES BLANQUES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
YOGUR  
YOGURT

735 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURAS  
FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA TENDRA,  
PASTANAGA, PEBROT, CEBEA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA  
FRUTA  
FRUITA

19

832 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA  
NUGGETS DE POLLO  
NUGGETS DE POLLASTRE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)  
FRUTA  
FRUITA

20

FESTIVO

668 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y OREGANO  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
HUEVOS FRITOS  
OUS FREGITS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ENCIAM I PASTANAGA RALLADA  
YOGUR  
YOGURT

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L: 27 G.: 4

GARBAÑOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS  
TAJINE DE POLLASTRE AMB COUS COUS I VERDURES  
FRUTA  
FRUITA

506 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L: 41 G.: 7

CREMA DE VERDURAS  
CREMA DE VERDURES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUTA  
FRUITA

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L: 46 G.: 9

CREMA DE PUEBROS Y CALABACÍN  
CREMA DE PORRÓ I CARBASSÓ  
TORTILLA DE PATATA  
TRUITA DE PATATES  
LECHUGA Y PEPINO  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUTA  
FRUITA

27

757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L: 35 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CROQUETES DE PERNIL  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUTA  
FRUITA

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA AMB VERDURES  
BACALAO A BRAS  
BACALLÀ A BRAS  
FRUTA  
FRUITA

647 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L: 37 G.: 8

ENSALADA COMPLETA  
AMANIDA COMPLETA  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
ESPIRALS A LA BOLOÑESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ENCIAM I PASTANAGA RALLADA  
YOGUR  
YOGURT

559 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L: 20 G.: 5

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAÑOS Y ESTRELLAS)  
SOPA DE LA PAU (AMB CIGRONS I ESTELES)  
BULLIT  
BULLIT  
FRUTA  
FRUITA

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total.  
Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



# 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  
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

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

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

20

FESTIVO

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

22

GARbanzos MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

27

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

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

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ENSALADA COMPLETA  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzos Y  
ESTRELLAS)  
BULLIT  
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  
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

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

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
SECRETO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

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

19

20

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

FESTIVO

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

GARbanzos MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

27

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ENSALADA COMPLETA  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzos Y  
ESTRELLAS)  
BULLIT  
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  
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

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

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

20

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

FESTIVO

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

22

GARbanzos MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

27

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

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

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ENSALADA COMPLETA  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzos Y  
ESTRELLAS)  
BULLIT  
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.



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  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

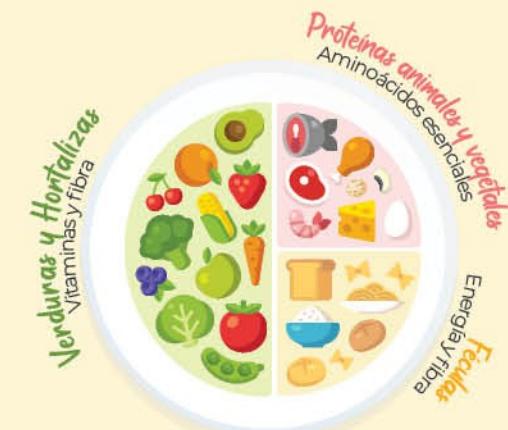
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

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

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

13

ARROZ BRUT CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
BULLIT  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

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

19

20

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

FESTIVO

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

22

GARbanzos MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

23

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

26

27

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

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

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ENSALADA COMPLETA  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzos Y  
ESTRELLAS)  
BULLIT  
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  
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.**