

COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023



FISH
REVOLUTION



FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
REPOLLO
COL
FRUTA
FRUITA

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

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

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

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
HUEVOS FRITOS
OUS FREGITS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
YOGUR
IOGURT

GARBANZOS 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

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

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUTA
FRUITA

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

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

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

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS 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



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
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
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	CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	FESTIVO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ENSALADA COMPLETA ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"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



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

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TIRAS 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

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

13

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

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

20

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

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS 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



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

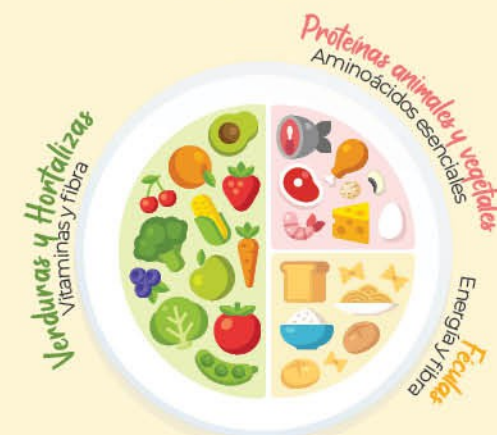
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
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	CREMA DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	FESTIVO	ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ENSALADA COMPLETA ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) BULLIT FRUTA



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

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

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

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

9

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

10

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

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

12

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

13

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

14

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

15

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

16

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

17

FESTIVO

18

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

19

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

20

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

21

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

22

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

23

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

24

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

25

"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



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.