

COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUTA
FRUITA

3 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLO ASADO
POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
PATATA PANADERA
FRUTA
FRUITA

4 581 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
REPOLLO
COL
FRUTA
FRUITA

5 679 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
HUEVOS FRITOS
OUS FREGITS
ENSALADA VARIADA
AMANIDA VARIADA
YOGUR
I OGURT

6 812 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
GUISAT DE MONGETES BLANQUES
SAN JACOBO DE PAVO
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT
LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO
YOGUR
I OGURT

9 622 Kcal. P.: 11 HC.: 27 L.: 60 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
CREMA DE VERDURES
SALCHICHAS AL HORNO
SALSITXES AL FORN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUTA
FRUITA

10 819 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 45 G.: 10

ARROZ CANTONÉS
ARRÒS CANTONÉS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ROTLLS DE PRIMAVERA
ENSALADA CHINA
AMANIDA XINA
FRUTA
FRUITA

11 518 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT
BULLIT
FRUTA
FRUITA

12 683 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENSALADA MIXTA
AMANIDA MIXTA
GELATINA DE FRESA
GELATINA DE MADUIXA

13 611 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREMA DE PASTANAGUES AMB OLI D'ALFÀBREGA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
CAP DE LLOM AMB SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUTA
FRUITA

16 688 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 7

CREMA DE COFILOR
CREMA DE COFILOR
NUGGETS DE POLLO
NUGGETS DE POLLASTRE
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUTA
FRUITA

17 798 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
PIZZA
PIZZA
FRUTA
FRUITA

18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH EMPANADILLAS
FISH CRESTES
LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUTA
FRUITA

19 579 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 8

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
REPOLLO
COL
YOGUR
I OGURT

20 580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
AMANIDA AMB BROTS I PASTANAGA
YOGUR
I OGURT

23 784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE
ENSALADA DE MAÍZ
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

24 651 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

ENSALADA COMPLETA
AMANIDA COMPLETA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARRONS A LA BOLONYESA
LECHUGA Y REMOLACHA
ENCIAM I REMOLATXA
FRUTA
FRUITA

25 722 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
SALMÓN EN SALSA
SALMÓ AMB SALSA
LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET
YOGUR
I OGURT

26 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

SOPA A LAVRADOR
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUTA
FRUITA

27

FESTIVO

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**.

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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



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

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VARIADA
YOGUR

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA CHINA
FRUTA

11

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
BULLIT
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
PIZZA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
YOGUR

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA COMPLETA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

25

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

26

SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



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
Vitamina y fibra



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

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VARIADA
YOGUR

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA CHINA
FRUTA

11

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
BULLIT
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
PIZZA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
YOGUR

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA COMPLETA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

25

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

26

SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



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

2

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VARIADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
BULLIT
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA COMPLETA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

25

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



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

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VARIADA
YOGUR

6

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA CHINA
FRUTA

11

SOPA DE HERVIDO MALLORQUIN
BULLIT
FRUTA

12

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

CREMA DE COLIFLOR
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
PIZZA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
YOGUR

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

ENSALADA COMPLETA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

25

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

26

SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

27

FESTIVO

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



FISH
REVOLUTION



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.