

COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Marzo - 2026

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

2

FESTIVO

3

705 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO

TORTILLA FRANCESA
TRUITA A LA FRANCESA

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBÀ

FRUTA
FRUITA

4

660 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
GUISAT DE MONGETES BLANQUES

POLLO A LA NARANJA
POLLASTRE A LA TARONJA

LECHUGA Y BROTES
ENCIAM I BROTS

FRUTA
FRUITA

5

492 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 16

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

LOMO DE CERDO AL HORNO
LLOM DE PORC AL FORN

PATATA PANADERA
PATATA PANADERA

YOGUR
IOGURT

6

814 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE
Y BERENJENA)

ARRÒS AMB SÀLSA "ALLA NORMA" (SALSA DE
TOMÀQUET I ALBERGÍNIA)

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT

ENSALADA DE REMOLACHA
AMANIDA DE REMOLATXA

FRUTA
FRUITA

9

779 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LLENTIES ESTOFADES

CROQUETAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE

LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUTA
FRUITA

10

641 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 23 G.: 3

TALLARINES CON PISTO
TALLARINES AMB SAMFAINA

BACALAO EN SALSA VERDE
BACALLÀ AMB SÀLSA VERDA

LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE

FRUTA
FRUITA

11

606 Kcal. P.: 10 HC.: 55 L.: 34 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ

HUEVOS FRITOS
OUS FREGITS

FRUTA
FRUITA

12

610 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 10

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)

CREMA DE ELOTE (Blat de moro, ceba i patata)

FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA)
"FAJITAS" (DE POLLASTRE, PEBROT, TOMÀQUET I CEBÀ)

GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA
GUACAMOLÉ, TOMÀQUET I CEBÀ

YOGUR
IOGURT

13

673 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 59 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
MONGETES TENDRES AMB MAIONESA

TORTILLA DE PATATA CON SALSA
TRUITA DE PATATA AMB SÀLSA

LECHUGA Y OLIVAS
ENCIAM I OLIVES

FRUTA
FRUITA

16

738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET

POLLO ASADO CON TOMILLO
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBÀ

FRUTA
FRUITA

17

613 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
REMENAT D'OU AMB TONYINA

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUTA
FRUITA

18

581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COULFLOR
CREMA DE COULFLOR

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO

MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU

FRUTA
FRUITA

19

629 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS

"COCIDO" COMPLET AMB CIGRONS, POLLASTRE Y
PATATES

REPOLLO
COL

YOGUR
IOGURT

20

757 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA
FRESCA

SALMÓ AL FORN AMB SÀLSA D'ALFÀBREGA FRESCA

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
AMANIDA D'ENCIAM, CEBÀ I PASTANAGA

FRUTA
FRUITA

23

752 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 50 G.: 9

CREMA DE BRÓCOLI
CREMA DE BRÒQUIL

PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUTA
FRUITA

24

700 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 27 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS
ESPAGUETES GRATINATS

MERLUZA A LA MALLORQUINA
LLUÇ A LA MALLORQUINA

LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE

FRUTA
FRUITA

25

707 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
LLENTIES ESTOFADES AMB PATATA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

TOMATE ALIÑADO
TOMÀQUET AMANIT

FRUTA
FRUITA

26

520 Kcal. P.: 25 HC.: 53 L.: 16 G.: 5

HERVIDO MALLORQUIN
BULLIT MALLORQUÍ

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO
GUISAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ

YOGUR
IOGURT

27

712 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 7

ARROZ BRUT CON VERDURAS
ARRÒS BRUT AMB VERDURES

TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARBASSÓ

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBÀ

FRUTA
FRUITA

30

642 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET

ABADEJO EN ADOBO
ABADEJO ADOBAT

LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUTA
FRUITA

31

477 Kcal. P.: 17 HC.: 64 L.: 14 G.: 2

SOPA DE FIDEOS
SOPA DE FIDEUS

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.**



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

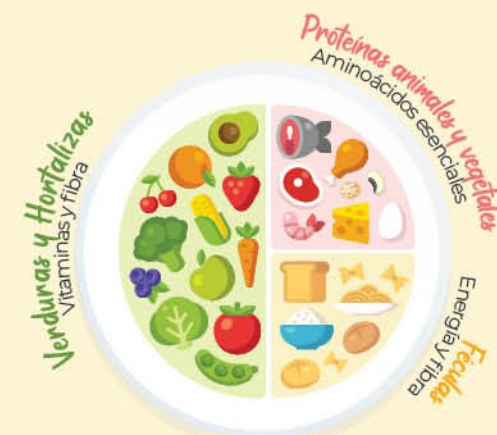
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS FILETE DE ABADEJO REBOZADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO POSTRE VEGETAL DE SOJA	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 CREMA DE BRÓCOLI FILETE DE POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ESPAGUETIS AL AJILLO MERLUZA A LA MALLORQUINA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 HERVIDO MALLORQUIN POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 SOPA DE FIDEOS 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
2 FESTIVO	3 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO REBOZADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 CREMA DE BRÓCOLI PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS MERLUZA A LA MALLORQUINA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 HERVIDO MALLORQUIN POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO YOGUR	27 ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 SOPA DE FIDEOS BULLIT FRUTA			



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	FESTIVO	3	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES FRUTA	5	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	6	ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO REBOZADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS FRUTA	12	MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FAJITAS (DE POLLO, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18	CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO YOGUR	20	JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23	CREMA DE BRÓCOLI PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24	ESPAGUETIS GRATINADOS MERLUZA A LA MALLORQUINA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN TOMATE ALIÑADO FRUTA	26	HERVIDO MALLORQUIN POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO YOGUR	27	ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31	SOPA DE FIDEOS BULLIT FRUTA						



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 FESTIVO	3 MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y BROTES FRUTA	5 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	6 ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) FILETE DE ABADEJO REBOZADO ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 TALLARINES CON PISTO BACALAO EN SALSA VERDE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	11 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS FRUTA	12 MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GUACAMOLE, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR	13 JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA FRUTA
23 CREMA DE BRÓCOLI PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	24 ESPAGUETIS GRATINADOS MERLUZA A LA MALLORQUINA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25 LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN TOMATE ALIÑADO FRUTA	26 HERVIDO MALLORQUIN POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO YOGUR	27 ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
30 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	31 SOPA DE FIDEOS 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.