

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 736 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
LÁCTEO
DAIRY

5 604 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 22 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PASTA AND VEGETABLE BOLOGNESE OF LEGUMES
FRUTA
FRUIT

6 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

7 669 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 42 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 582 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13 635 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
LÁCTEO
DAIRY

14 734 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 836 Kcal. P.: 29 HC.: 28 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH TURMERIC AND SWEET PUMPKIN
FRUTA
FRUIT

20 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

21 723 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 734 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

26 732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

27 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
CARNIVAL RICE
PIZZA ENMASCARADA DE BACON, OLIVAS Y MAÍZ
MASKED PIZZA WITH BACON, OLIVES AND CORN
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

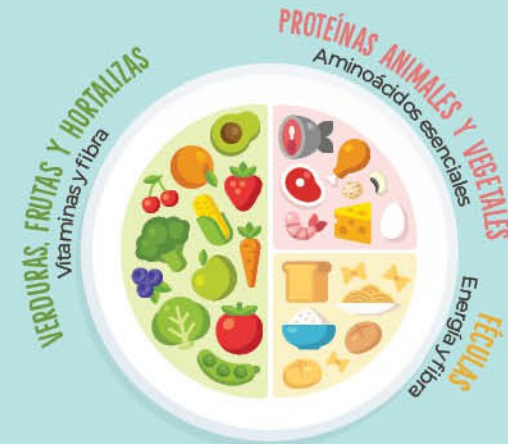
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

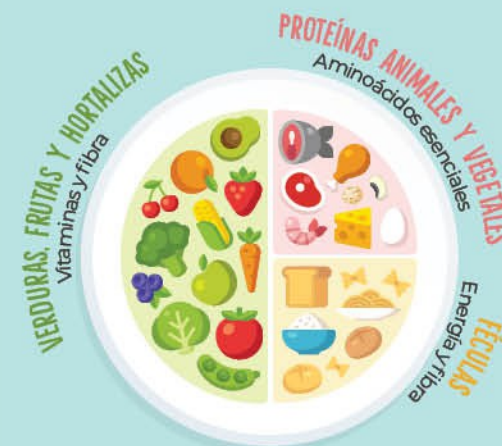
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESKO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

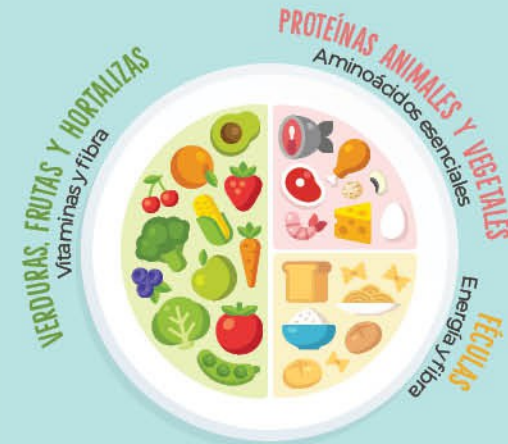
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RÉCETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

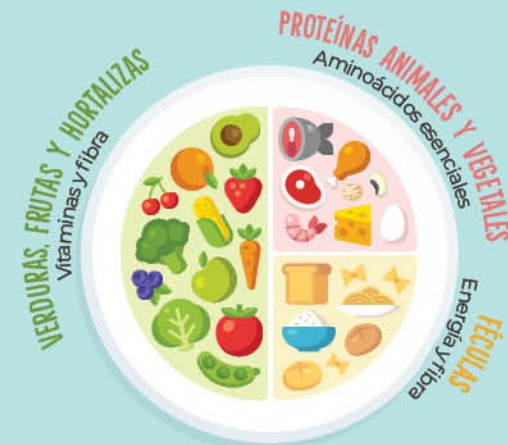
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON CALABACÍN
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
LÁCTEO

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MAGRO DE CERDO
CALABAZA ASADA
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

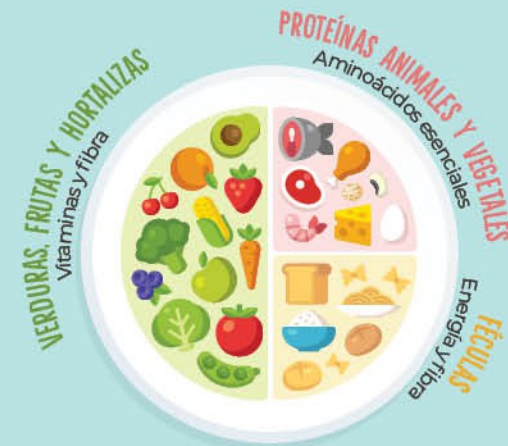
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PASTA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

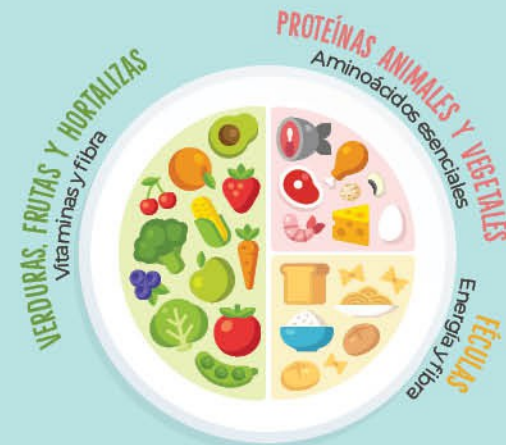
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**