

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

aprende
acomer
sano.org

FESTIVO

NO LECTIVO



REVOLUTION

5

6

7

8

9

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y ATUN

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE POLLO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL

SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA

FLAMENQUIN DE JAMON Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



12

13

14

15

16

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA

SOPA DE AVE

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

ARROZ A LA CUBANA

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

SAN JACOBO CON ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

ESTOFADO DE TERNERA

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA



19

20

21

22

23

SOPA DE AVE

TRAMPO DE GARBANZOS

PASTA ESPIRAL CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ENSALADA COMPLETA

BULLIT DE POLLO

POLLO EMPANADO CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

MERLUZA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)

CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA

ARROZ AL HORNO

FRUTA

NATILLAS VAINILLA

FRUTA

FRUTA

FRUTA



26

27

28

29

30

ENSALADA ALEMANA

SOPA DE AVE

CREMA DE CALABACIN

MACARRONES NAPOLITANA

ENSALADA DE LENTEJAS

CANELONES DE CARNE CON SALSAS AURORA

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

PAELLA DE CARNE

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA



Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CVD1948

FESTIVO

aprende
acomer
san 2 org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



30
GROW FOOD BANKS

COMPASS
SCHOOL
Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA
LACTEO

6
GUIISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA
POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)
FRUTA

7
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL
FRUTA

8
ARROZ CALDOSO
MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA
FRUTA

1
ARROZ CALDOSO DE PESCADO
TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA

12
CREMA DE CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ
FRUTA

13
PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)
FRUTA

14
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)
LACTEO

15
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

16
ARROZ A LA CUBANA
HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA

19
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
BULLIT DE POLLO
FRUTA

20
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
NATILLAS VAINILLA

21
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO
MERLUZA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino)
FRUTA

22
CREMA DE BROCOLI
LOMO SAJONIA CON PATATAS PANADERAS
FRUTA

23
CALDO DE AVE CON ARROZ
POLLO ASADO AL ROMERO
ENSALADA (lechuga y zanahoria)
FRUTA

26
CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON ARROZ
FRUTA

27
SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)
LACTEO

28
CREMA DE CALABACIN
PAELLA DE CARNE
FRUTA

29
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA
POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)
FRUTA

30
SEMOLA DE ARROZ
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomersar 2 .org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



COMPASS
Scolarest

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

ESTOFADO DE PAVO

FRUTA

FESTIVO

5

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON
SALSA DE TOMATE Y OREGANO

MERLUZA EN SALSA VERDE CON
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

LACTEO

6

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y
aceitunas)

FRUTA

7

CREMA DE VERDURAS

DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA

FRUTA

8

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

FRUTA

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

POLLO AL HORNO CON ENSALADA
(lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

13

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

FRUTA

14

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

ESTOFADO DE TERNERA

LACTEO

15

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON
PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

16

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

HAMBURGUESA DE PAVO CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

FRUTA

19

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

BULLIT DE POLLO

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS

LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA
(lechuga, maíz y pepino)

NATILLAS VAINILLA

21

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON
SALSA DE TOMATE Y OREGANO

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

FRUTA

22

CREMA DE BROCOLI

LOMO SAJONIA CON PATATAS
PANADERAS

FRUTA

CALDO DE AVE CON ARROZ

POLLO ASADO AL ROMERO CON
ENSALADA (lechuga y zanahoria)

FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON
ARROZ

FRUTA

27

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA
(lechuga, maíz y zanahoria)

LACTEO

28

CREMA DE CALABACIN

PAELLA DE CARNE

FRUTA

29

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO)
NAPOLITANA

POLLO ASADO EN SU JUGO CON
ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

ENSALADA DE LENTEJAS

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CVO1948
Beatriz

FESTIVO

aprende
acomer
san.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ARROZ CALDOSO DE PESCADO
				ESTOFADO DE PAVO
				FRUTA
5 CREMA DE CALABACIN MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA COMPOTA	6 GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas) FRUTA	7 CREMA DE VERDURAS DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA FRUTA	8 BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA FRUTA	9 GUISO DE PATATAS CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz) FRUTA
12 CREMA DE CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ FRUTA	13 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla) FRUTA	14 ENSALADA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN PROVENZAL COMPOTA	15 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO FRUTA	16 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) FRUTA
19 ENSALADA DE ARROZ BULLIT DE POLLO FRUTA	20 POTAJE DE GARBANZOS LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino) COMPOTA	21 ARROZ CON SALSA DE TOMATE MERLUZA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (lechuga, maiz y pepino) FRUTA	22 CREMA DE BROCOLI LOMO SAJONIA CON PATATAS PANADERAS FRUTA	23 CALDO DE AVE CON ARROZ POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y zanahoria) FRUTA
26 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON ARROZ FRUTA	27 SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO) SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) COMPOTA	28 CREMA DE CALABACIN PAELLA DE CARNE FRUTA	29 CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria) FRUTA	30 ENSALADA DE LENTEJAS PESCADO MALLORQUINAZ FRUTA

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948
Beatriz

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FESTIVO	
				1
				CREMA DE JUDIAS VERDES TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA FRUTA
5	6	7	8	9
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A LA CREMA LACTEO	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas) FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL FRUTA	ARROZ CALDOSO SALCHICHAS DE CERDO CON PURE DE PATATA FRUTA	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz) FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ FRUTA	MACARRONES BOLOÑESA DADOS DE PAVO CON ZANAHORIA FRUTA	SOPA DE AVE TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha) LACTEO	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO FRUTA	ARROZ A LA CUBANA HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes) FRUTA
19	20	21	22	23
SOPA DE AVE BULLIT DE POLLO FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES NATILLAS VAINILLA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) FRUTA	CREMA DE BROCOLI LOMO SAJONIA CON PATATAS PANADERAS FRUTA	CALDO DE AVE CON ARROZ POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga y zanahoria) FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON ARROZ FRUTA	SOPA DE AVE SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria) LACTEO	CREMA DE CALABACIN PAELLA DE CARNE FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria) FRUTA	ENSALADA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA



Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA

FRUTA

aprende
acc 2 ler
sano.org



FISH
REVOLUTION

FESTIVO

5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS SALTEADAS

YOGUR SOJA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

FRUTA

19

SOPA DE AVE

BULLIT DE POLLO

FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON ARROZ

FRUTA

6

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

FRUTA

13

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

FRUTA

20

POTAJE DE GARBANZOS

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

YOGUR SOJA

27

SOPA DE AVE

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

YOGUR SOJA

7

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL

FRUTA

14

SOPA DE AVE

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)

YOGUR SOJA

21

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

MERLUZA ENCEBOLLADA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

FRUTA

28

CREMA DE CALABACIN

PAELLA DE CARNE

FRUTA

JUEVES

FESTIVO

ARROZ CALDOSO

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

FRUTA

14

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MUSLITOS DE POLLO DE LA ABUELA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

8

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

POLLO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA

15

ARROZ A LA CUBANA

HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

FRUTA

22

CREMA DE BROCOLI

LOMO SAJONIA CON PATATAS PANADERAS

FRUTA

29

MACARRONES NAPOLITANA

POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)

FRUTA

29

ENSALADA DE LENTEJAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)

FRUTA



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.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

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

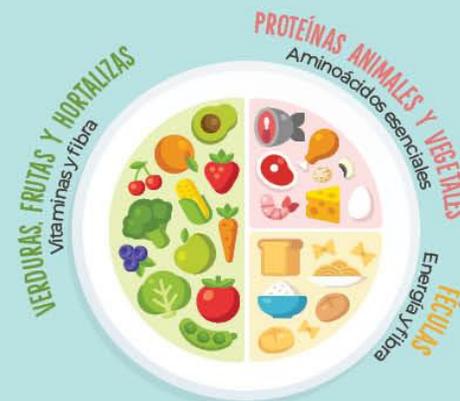
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

