

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES



VIERNES

 aprende  
a comer  
sano.org

 FISH  
REVOLUTION

 6 METROS  
EL MUNDO


16

 GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y  
VERDURAS

 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA

CREMA DE VERDURAS

ARROZ CALDOSO

GUISO DE ALBONDIGAS

 MERLUZA BILBAINA CON PURE DE  
PATATA

FRUTA

FRUTA

7

8



16

CREMA DE CHAMPIÑONES

MACARRONES BOLOÑESA<sub>3</sub>SOPA DE AVE<sub>31</sub>
 GARBANZOS MARROQUIES CON  
VERDURAS

ARROZ CALDOSO

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ

 MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y  
ENSALADA (lechuga, remolacha y  
zanahoria)

 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, col lombarda y maíz)<sub>31</sub>

TAJINE DE POLLO CON COUS COUS

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


16

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

19

20

21

22

SOPA DE AVE

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA<sub>3</sub>
 PASTA ESPIRAL CON SALSA DE  
TOMATE Y OREGANO

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

TORRADA

 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y pepino)<sub>3</sub>

 MERLUZA ENCEBOLLADA CON  
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

 LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA  
PANADERA

 CROQUETAS DE BACALAO CON  
ENSALADA (lechuga, mezclum y  
aceitunas)<sub>3</sub>


FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

26

27

28

29

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS<sub>3</sub>SOPA DE AVE<sub>31</sub>

CREMA DE CALABAZA

MACARRONES NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS<sub>3</sub>
 MERLUZA CON SALSA DE MIEL Y  
MOSTAZA

 SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA  
(lechuga, maíz y zanahoria)<sub>3</sub>

PAELLA DE CARNE

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

 TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA<sub>34</sub>


FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 aprende  
a comer  
sano.org

 FISH  
REVOLUTION

 GUARDIANES  
DE LA SALUD

 Skool  
arest  
therap

 STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

 GROW  
FOOD  
BANKS

7

CREMA DE VERDURAS

8

ARROZ CALDOSO

9

GUISO DE PATATAS CON CHORIZO Y VERDURAS

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

13

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

14

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)3

15

POTAJE DE GARbanZOS CON VERDURITAS31

16

ARROZ CALDOSO

LOMO DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)31

POLLO AL AJILLO CON PANACHE DE VERDURAS

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

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

19

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)3

CREMA DE CALABAZA

20

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

21

CREMA DE BROCOLI

22

ARROZ BRUT

23

POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA ASADA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)3

MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA

POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

26

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS3

ARROZ CON VERDURAS

27

CREMA DE CALABAZA

28

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA

29

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS3

30

MERLUZA AL HORNO CON ARROZ3

SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)3

PAELLA DE CARNE3

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

TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA31

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
a comer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
meraki



GROW  
FOOD  
BANKS

7

CREMA DE VERDURAS

8

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

9

GUISO DE ALBONDIGAS

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

GARBAZOS ALIÑADOS

FRUTA

FRUTA

FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

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

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

LOMO DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)

HAMBURGUESA DE PAVO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

POLLO AL AJILLO CON PANACHE DE VERDURAS

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

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

19

SOPA DE AVE (SIN GLUTEN SIN HUEVO)

GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA

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

CREMA DE BROCOLI

ARROZ BRUT

TORRADA

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

MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES

LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA

POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

26

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

ARROZ CON VERDURAS

CREMA DE CALABAZA

PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) NAPOLITANA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

MERLUZA CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA

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

PAELLA DE CARNE

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

PESCADO MALLORQUINA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 aprende  
a coger  
sano.org

 FISH  
REVOLUTION

 GUARDIANES  
DE LA SALUD


		7		
		CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
		CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
		FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA <sub>3</sub>	SOPA DE AVE <sub>31</sub>	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS <sub>31</sub>	ARROZ CALDOSO
SALMON AL ENELDO CON ARROZ <sub>3</sub>	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz) <sub>31</sub>	POLLO AL AJILLO CON PANACHE DE VERDURAS	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
19	20	21	22	23
SOPA DE AVE <sub>31</sub>	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA <sub>3</sub>	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA ASADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) <sub>3</sub>	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas) <sub>3</sub>
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA
26	27	28	29	30
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS <sub>3</sub>	SOPA DE AVE <sub>31</sub>	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES NAPOLITANA <sub>33</sub>	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS <sub>3</sub>
MERLUZA CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA	CROQUETAS DE ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISEANTES <sub>333</sub>	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA <sub>31</sub>
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 aprende  
 a comer  
 sano.org

 FISH  
 REVOLUTION

 GUARDIANES  
 DE LA SALUD

 GROW FOOD  
 BANKS

			7			8		9
			CREMA DE VERDURAS		ARROZ CALDOSO		GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	
			GUISO DE ALBONDIGAS		MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	
			FRUTA		FRUTA		FRUTA	
12		13		14		15		16
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA3		SOPA DE AVE31		POTAJE DE GARbanZOS CON VERDURITAS		ARROZ CALDOSO	
LOMO DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga,col lombarda y maíz)		POLLO AL AJILLO CON PANACHE DE VERDURAS		HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO		FRUTA		FRUTA		
19	20	21		22		23		
SOPA DE AVE	CREMA DE CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO		CREMA DE BROCOLI		ARROZ BRUT		
TORRADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES		LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA		POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	LACTEO		FRUTA			
26	27	28	29		30			
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	SOPA DE AVE	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES NAPOLITANA		POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS			
MERLUZA AL HORNO CON ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)		TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA			
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA		FRUTA			

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

 aprende  
a comer  
sano.org

 FISH  
REVOLUTION

 GUARDIANES  
DE LA SALUD

 GROW  
FOOD  
BANKS

		7		
		CREMA DE VERDURAS	ARROZ CALDOSO	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS
		TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL <sup>31</sup>	MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)
		FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE CHAMPIÑONES	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	SOPA DE AVE <sup>31</sup>	POTAJE DE GARbanZOS CON VERDURITAS <sup>31</sup>	ARROZ CALDOSO
OMO DE CERDO ASADO EN SU JUGO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz) <sup>31</sup>	POLLO AL AJILLO CON PANACHE DE VERDURAS	MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA
19	20	21	22	23
SOPA DE AVE <sup>31</sup>	GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA <sup>3</sup>	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT
POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA ASADA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) <sup>3</sup>	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas)
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA
26	27	28	29	30
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS <sup>3</sup>	SOPA DE AVE <sup>31</sup>	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES NAPOLITANA <sup>33</sup>	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS <sup>3</sup>
MERLUZA CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA	LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	PAELLA DE CARNE <sup>3</sup>	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, cebolla y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON MENESTRA <sup>31</sup>
FRUTA	YOGUR SOJA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

# Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

## 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

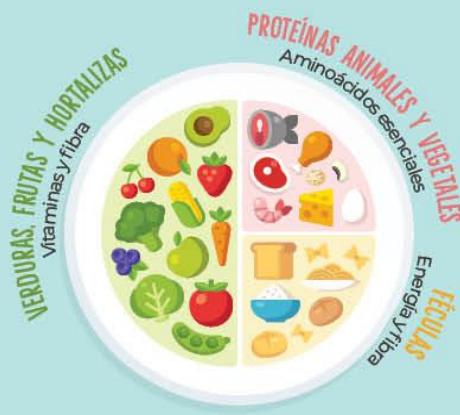
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

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

### 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.

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