

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
BRÓCOLI CON PATATAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR

S3

ENSALADA DE ARROZ
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA

HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
HUEVOS AL PLATO
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA

TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
ESPINACAS CON PATATAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
ESPINACAS CON PATATAS
LASAÑA DE ATÚN
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
COLIFLOR CON PATATAS
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
POLLO EN SALSA
FRUTA

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



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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA YOGUR

S4

TOMATE ALIADO
ESPINACAS CON PATATAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN YOGUR



ENSALADA VERDE
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS
CALABAZA ASADA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
COCA DE VERDURAS CON BOLONESA DE LEGUMBRETA
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON BRONISE DE VERDURAS Y LEGUMBRETA AL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
ALUBIAS BLANCAS A LA VINAGRETA
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
GARBANZOS CON VERDURAS
BONIATO ASADO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA VERDE
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

S6

TOMATE EN DADOS
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PATATA ASADA
YOGUR

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
YOGUR



BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POTAJE DE GARBANZOS
FRUTA



ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA



LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA



ENSALADA VERDE
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA



QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA



ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE PATATA NATURAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
Y LEGUMBRETA
FRUTA



ENSALADA VERDE
BRÓCOLI GRATINADO
LENTEJAS CON QUINOA
FRUTA



ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA



ENSALADA VERDE
SALTEADO DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
FRUTA



GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
FRUTA



ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
MOUSAKA VEGETAL (CON
LEGUMBRETA)
FRUTA



ENSALADA VERDE
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS
CALABAZA ASADA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON BRONISE DE VERDURAS Y LEGUMBRETA AL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
GARBANZOS CON VERDURAS
BONIATO ASADO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
REVUELTO DE QUESO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA VEGETAL
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
Y LEGUMBRETA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO YOGUR

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

ENSALADA CÉSAR
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA

HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA

TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
REVUELTO DE QUESO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
ESPINACAS CON PATATAS
RAGOUT DE PAVO YOGUR

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA

HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA

TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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
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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO YOGUR

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA

GUACAMOLE
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA

TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO SALTEADO CON QUINOA Y MAÍZ
FRUTA

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

COLIFLOR A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
BRÓCOLI GRATINADO
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS,
BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PLATANO ASADO
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
PISTO (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN Y CEBOLLA)
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
PATATAS GUISADAS CON BACALAO
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA



ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS
COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA VERDE
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
FRUTA

TOMATE EN DADOS
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
POLLO EN SALSA
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VERDE
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

S1

ENSALADA VERDE
BRÓCOLI CON PATATAS
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE
SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR

S2

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GRATINADO
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
YOGUR

S3

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO ASADO
YOGUR

S4

LECHUGA Y OLIVAS
ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA
Y ALBAHACA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
FRUTA



LECHUGA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y
SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
FRUTA



ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



ENSALADA VERDE
SOPA DE FIDEOS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



MACARRONES SALTEADOS
CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE
OLIVAS Y SAL
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



LECHUGA
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA VERDE
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA,
PATATA Y CEBOLLA
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA VERDE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
PATATAS GUIADAS CON BACALAO
SIN TOMATE
FRUTA



LECHUGA Y OLIVAS
SOPA DE VERDURAS
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
FRUTA



MACARRONES SALTEADOS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA



LECHUGA
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS
DADO
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



BONIATO ASADO
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
MACARRONES SALTEADOS
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

ENSALADA VERDE
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
PATATAS ASADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

S6

ENSALADA VERDE
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

PEPINO
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN EN Salsa
FRUTA

QUINOA
CALABACÍN AL HORNO
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
ESPIRALES SALTEADOS
LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
GUISANTES ENCEBOLLADOS
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VERDE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
MAGRO DE CERDO CON PATATAS
DADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
SALTEADO DE VERDURAS
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
FRUTA

ENSALADA VERDE
GUISANTES ENCEBOLLADOS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

S8

ENSALADA VERDE
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA,
ZANAHORIA, PUERRO)
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA
CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA VERDE
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA VERDE
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. NO AÑADIR MAIZENA EN NINGUNA ELABORACIÓN, TODA LA FRUTA Y VERDURA DEBE SER PELADA.



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

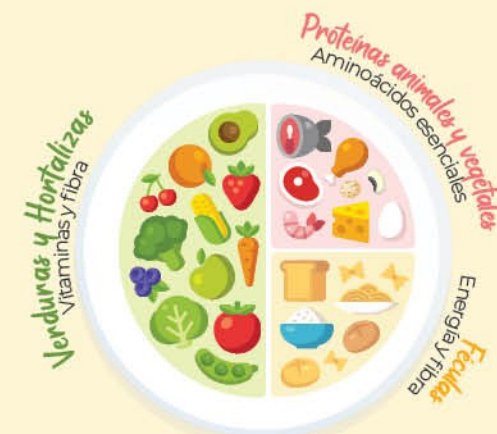
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

S1

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL (SIN QUESO)
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

ENSALADA DE CABALLA
PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA
Y ALBAHACA
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA

TOMATE ALIÑADO
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON
GUISANTES
FRUTA

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ,
TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA,
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS Y
ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES SIN PLV
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LECHUGA Y PEPINO
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA

ENSALADA COMPLETA CON
LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

S3

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUIADO CON SALSA DE
VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

LECHUGA Y PEPINO
BERENJENAS ASADAS
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA

HUMMUS
PEPINO
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA

TOMATE EN DADOS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
PATATAS GUIADAS CON BACALAO
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO SALTEADO CON QUINOA Y
MAÍZ
FRUTA

S4

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPINACAS CON PATATAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA

TOMATE ALIÑADO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
Y BECHAMEL DE LECHE DE SOJA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

S7

CALABAZA ASADA
GUISANTES ENCEBOLLADOS
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

S8

TOMATE ALIÑADO
CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA



ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA



ENSALADA VERDE
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA



LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA



QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA



TOMATE EN DADOS
BRÓCOLI CON PATATAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
SALTEADO DE VERDURAS
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FRUTA



ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
MACARRONES (INTEGRALES)
SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA



GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA



ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES SALTEADOS
LOMO AL HORNO
FRUTA



LECHUGA Y TOMATE
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA



LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA MEXICANA
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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.