

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

1.165 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L: 51 G.: 12
LENEJAS GUIADAS CON ESPINACA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
ACELGAS A LA GALLEGAS CON PIMENTON
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

1.267 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L: 46 G.: 11
GUISANTES CON JAMÓN
MACARRONES A LA CARBONARA CON
CREMA DE LECHE Y BACON
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
HUEVOS CON BECHAMEL
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

1.026 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L: 45 G.: 10

BRÓCOLI CON PATATAS
ARROZ A LA MEXICANA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

1.086 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L: 33 G.: 5

SOPA DE COCIDO
PISTO DE VERDURAS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
MEDALLÓN DE MERLUZA EMPANADO
REPOLLO
FRUTA

14

902 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L: 42 G.: 10

CREMA DE BONIATO
MENESTRA DE VERDURAS
DADOS DE CERDO GUIADOS
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES Y PATATAS DADO
LÁCTEO

15

777 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L: 34 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOPA CASTELLANA
PAVO A LA PLANCHA
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

1.241 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L: 44 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
JUDÍAS VERDES CON BACON
SALMÓN A LA NARANJA
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO

19

1.011 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L: 37 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
GUISANTES CON JAMÓN
BACALAO A LA BILBAÍNA
ALBÓNDIGAS AL ESTILO SUECO
FRUTA

1.253 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 44 G.: 10

SOPA CASERA DE AVE
TALLARINES A LA INGLESA CON TOMATE
NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
TERNERA ASADA CON SHITAKES
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L: 27 G.: 4

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

1.043 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L: 40 G.: 9

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
PAELLA MIXTA
POLLO (DESHUESADO) A LA PLANCHA
REVUELTO DE JAMÓN YORK Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

860 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L: 36 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

26

988 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L: 57 G.: 15

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN
PISTO
TORTILLA DE PATATA
CHULETA DE CERDO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

1.101 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L: 43 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE
JAMÓN
CROQUETAS DE JAMÓN
MERLUZA A LA PLANCHA CON CEBOLLA
CRAMELIZADA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

1.113 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L: 43 G.: 11

SOPA CASTELLANA
ESPIRALES MARINERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
SALMÓN A LA MOSTAZA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

738 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L: 37 G.: 10

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y
ESTRELLAS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
LÁCTEO

FISH
REVOLUTION



GUARDIÁN
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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

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

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

12

1.026 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L: 45 G.: 10

BROCCOLI WITH POTATOES
MEXICAN RICE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
GRILLED SECRET
LETTUCE AND MUNGUS
FRUIT

13

1.086 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L: 33 G.: 5

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
RATATOUILLE
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
BREADED HAKE MEDALLION
CABBAGE
FRUIT

14

902 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L: 42 G.: 10

SWEET POTATO CREAM
MIXED VEGETABLES
DICED PORK LOIN STEW
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
PEAS AND DICED POTATOES
DAIRY

8

1.165 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L: 51 G.: 12

STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
CHARD WITH PAPRIKA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"
CHINESE SPRING ROLLS WITH SOY SAUCE
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUIT

9

1.267 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L: 46 G.: 11

PEAS WITH HAM
MACARONI CARBONARA
BATTERED CHICKEN SCALLOPINE
EGGS WITH BECHAMEL SAUCE
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

19

1.011 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L: 37 G.: 10

STEWED LENTILS WITH POTATO
PEAS WITH HAM
BILBAINA STYLE
SWEDISH-STYLE MEATBALLS
FRUIT

20

1.253 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 44 G.: 10

HOME STYLE CHICKEN SOUP
ENGLISH STYLE NOODLES (PASTA)
GRILLED TERNERA WITH SHITAKES
ROMAN-STYLE CALAMARI
LETTUCE AND ONION
DAIRY

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES
FRUIT

22

1.043 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L: 40 G.: 9

TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
PAELLA
GRILLED CHICKEN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM AND CHEESE
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUIT

23

860 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L: 36 G.: 12

GREEN BEANS WITH CARROT
CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES
PANINI WITH VEGETABLE LEGUME
BOLOGNESE
PORTUGUESE STYLE POUT
TOMATO AND SWEETCORN
DAIRY

26

988 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L: 57 G.: 15

CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
RATATOUILLE
SPANISH OMELETTE
PORK CHOP
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

27

1.101 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L: 43 G.: 8

LENTIL AND CARROT STEW
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH HAM BÉCHAMEL
HAM CROQUETTES
GRILLED HAKE WITH Caramelised ONION
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
DAIRY

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA WITH VEGETABLES
BRAS STYLE COD
FRUIT

29

1.113 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L: 43 G.: 11

CASTILIAN SOUP
MARINERA STYLE PASTA SPIRALS
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
MUSTARD SALMON
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUIT

30

738 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L: 37 G.: 10

"DÍA DE LA PAZ"
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
DAIRY

FISH REVOLUTION



6METE
EL MUNDO

GUARDIÁNES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki
EPS

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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

Scolarest

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.