

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4	2	761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5	3	573 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 10	4	729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7	5	557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4
PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA		LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA VERDE FRUTA		SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR		MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA		SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	
8	FESTIVO	9	692 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 8	10	618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9	11	759 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7	12	791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10
		BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA		CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA		MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR		ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA	
15	503 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 9	16	606 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 6	17	606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4	18	850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12		
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y MAÍZ FRUTA		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA		ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA		MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD			



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.



# 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](http://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

## 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
<div>1</div> <div>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA PLÁTANO</div>	<div>2</div> <div>CREMA PARMENTIER TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE NARANJA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>4</div> <div>MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PLÁTANO</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO REPOLLO NARANJA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO NARANJA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA PLÁTANO</div>	<div>11</div> <div>TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA NARANJA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA PLÁTANO</div>	<div>16</div> <div>ESPINACAS CON PATATAS POLLO EN Salsa LECHUGA NARANJA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON Salsa MERY LECHUGA Y PEPINO PLÁTANO</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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](http://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
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR DESNATADO</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS SALTEADOS CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO</div>	



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 de elaboración y servicio.



# 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](http://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.**



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD</div>	



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.



# 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](http://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.**



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN GLUTEN

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD</div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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.



# 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](http://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
<div>1</div> <div>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA</div>	<div>2</div> <div>CREMA PARMENTIER TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ESPINACAS CON PATATAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD</div>	





# 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](http://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.**



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAÍZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE DE NAVIDAD</div>	



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 de elaboración y servicio.



# 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](http://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
<div>1</div> <div>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES MAGRO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA FRUTA</div>	<div>2</div> <div>CREMA PARMENTIER TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA CON PEREJIL LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ESPINACAS CON PATATAS POLLO EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ BLANCO CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE DE NAVIDAD</div>	



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](http://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  
Rapollo  
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.**



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PLV

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA FRANCESA CON PEREJIL LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO POSTRE VEGETAL DE SOJA</div>	



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.



# 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](http://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
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUISADAS CON BERENJENA ASADA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE JAMÓN YORK LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN Salsa LECHUGA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON Salsa MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE DE NAVIDAD</div>	



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](http://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.**