DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible]N FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

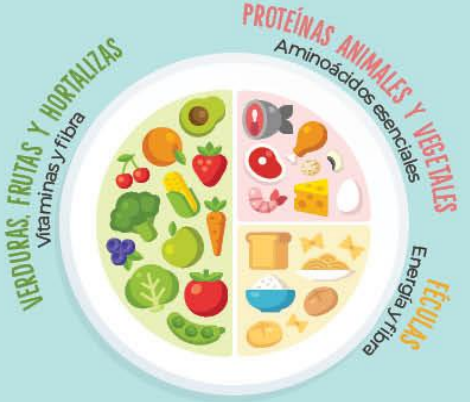
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

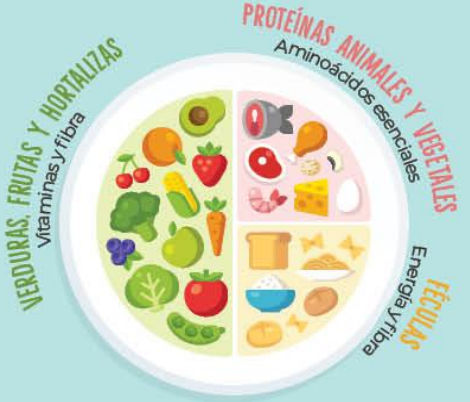
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO SESAMO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

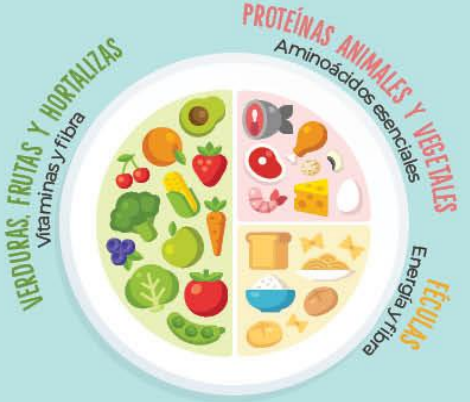
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO FRUTOS SECOS - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POLLO FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

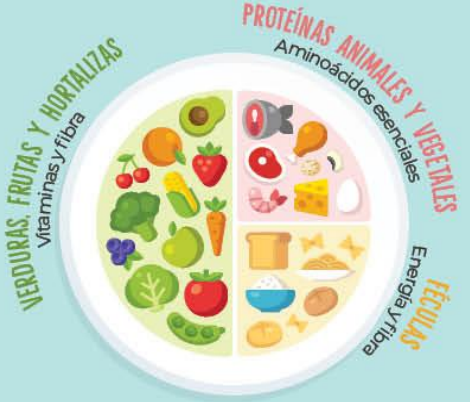
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

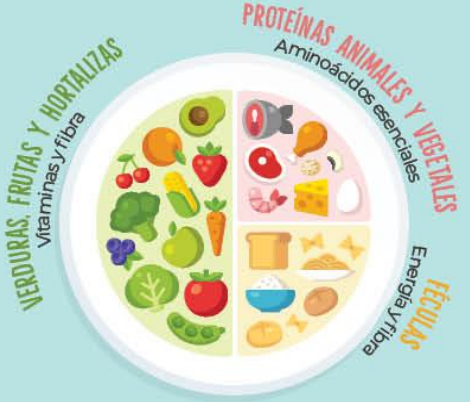
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO - NO GLUTEN

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

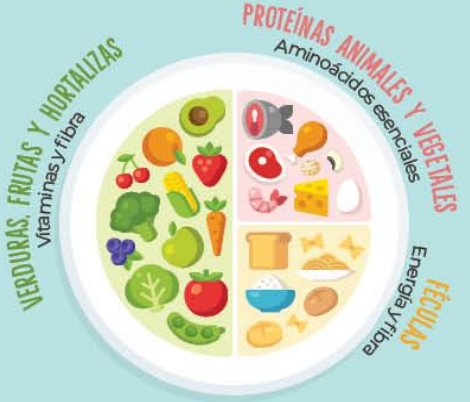
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO CERDO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible] FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

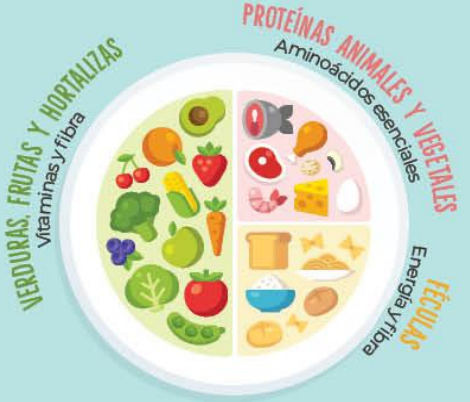
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO TERNERA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

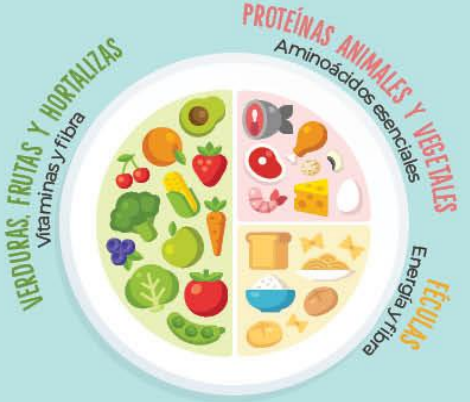
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: VEGANO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 COLIFOR AL AJILLO BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR SOJA	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN ESCUDELLA FRESCA CON ARROZ SALTEADO FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ) YOGUR SOJA	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) GUISO DE ALUBIAS PINTAS FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR SOJA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	**24** GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR SOJA	**25** CREMA DE COLIFLOR POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POTAJE DE LENTEJAS YOGUR SOJA				

aprende a comer sano.org
FISH REVOLUTION
6METE EL MUNDO
MENU BY SKOOL
GUARDIANES DE LA SALUD
Skool arest Merak
STOP FOOD WASTE Program
Grow FOOD BANKS
COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

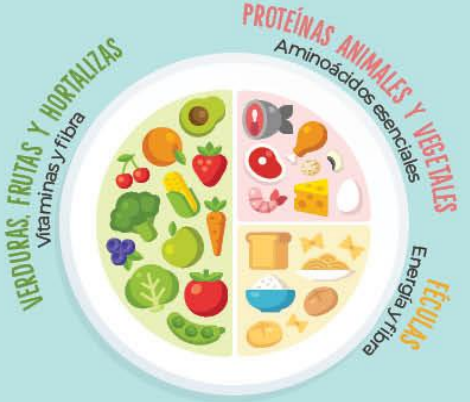
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA:NO LEGUMBRES

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

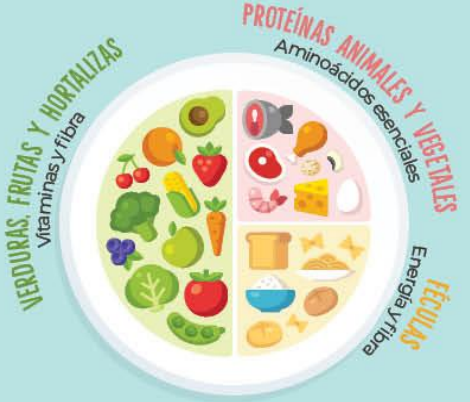
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

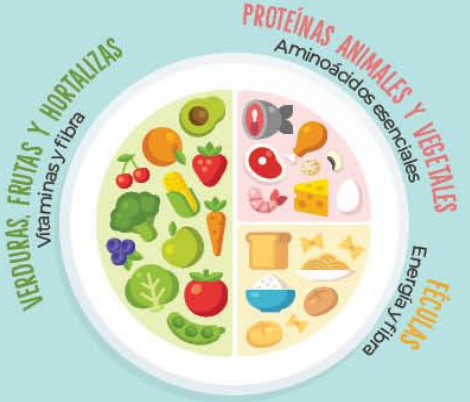
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO LACTOSA - NO PLV - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SOJA				

DIETA: NO PESCADO NO MARISCO (ESCOLETA)

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CREMA ESCUDELLA FRESCA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MÉTE EL MUNDO!

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

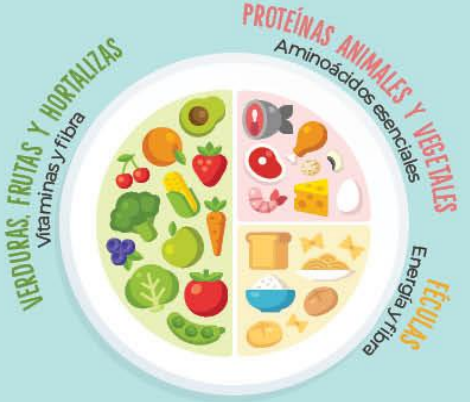
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO (INFANTIL)

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

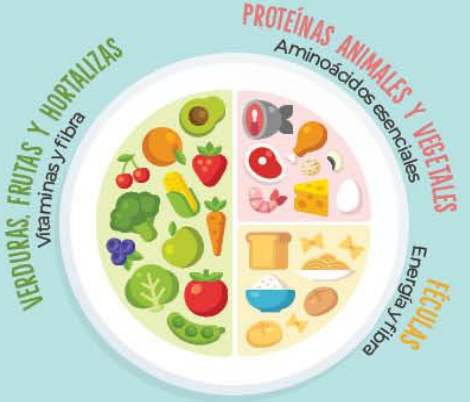
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

TRITURADO 1 (POLLO/TERNERA a partir de 6 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	**3/11/2026**	**4/11/2026**	**5/11/2026**	**6/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO 2 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO a partir de 10 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO 3 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO/HUEVO/LEGUMBRES a partir de 15 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE HUEVO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO (NO SOJA, NO LACTOSA, NO FRUTOS SECOS i NO PLV).

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA (INFANTIL)

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR SOJA	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CREMA ESCUDELLA FRESCA MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR SOJA	**20** CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR SOJA				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

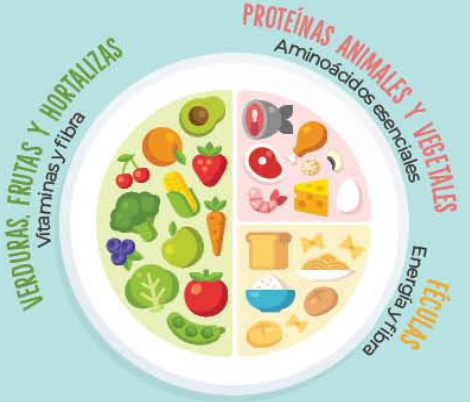
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON CHIPIRON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

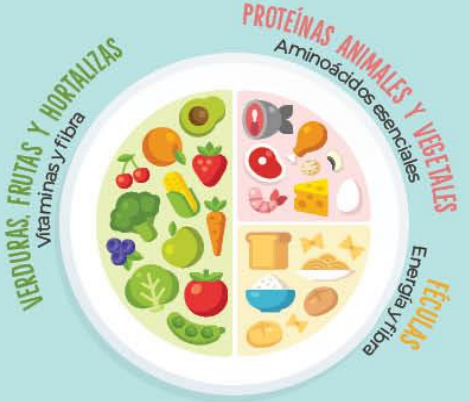
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POLLO FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

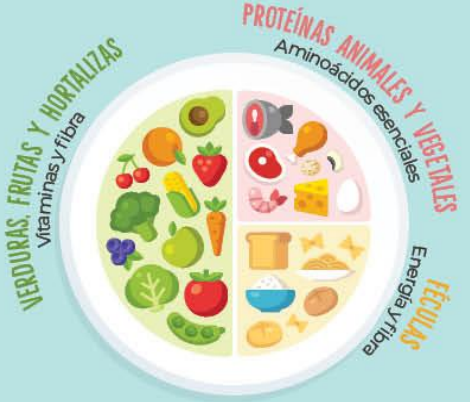
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN - NO PLV - NO LACTOSA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

aprende a comer sar.org
FISH REVOLUTION
COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

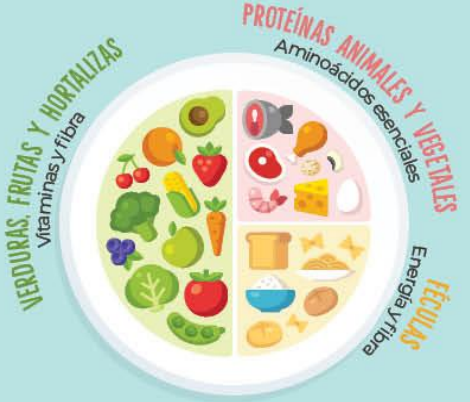
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN - NO PESCADO NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

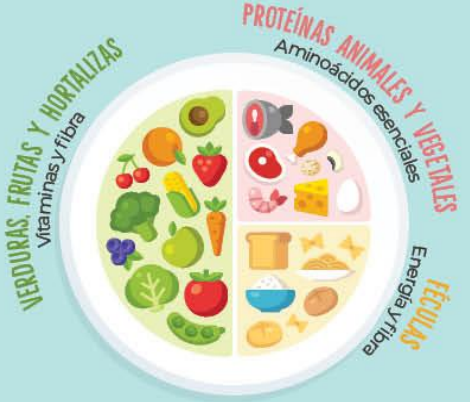
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

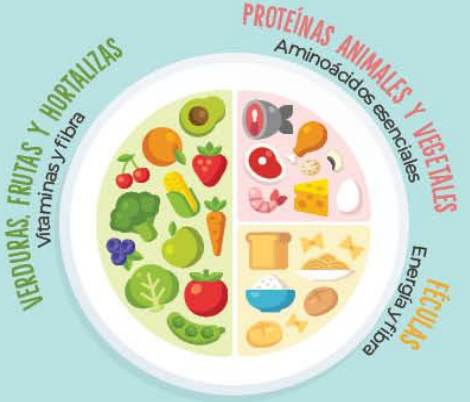
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN. ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

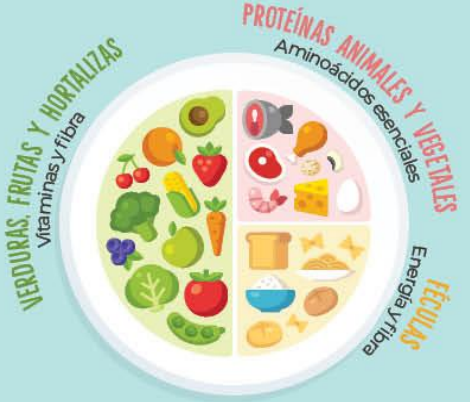
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

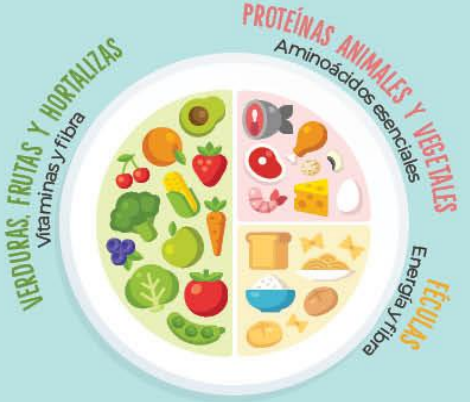
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: OVOLACTOVEGETARIANA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 COLIFOR AL AJILLO BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) 1772000/155927 FRUTA	**6** MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ) YOGUR	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) GUISO DE ALUBIAS PINTAS FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	**24** GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

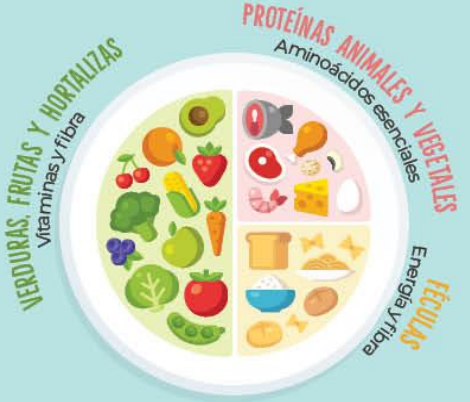
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CARNE

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) FRUTA	**6** MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

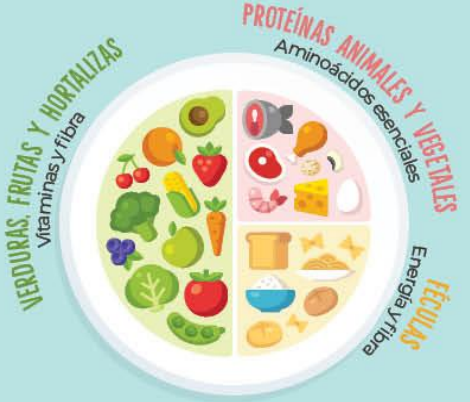
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS-NO LEGUMBRES

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VI
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MÉTE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

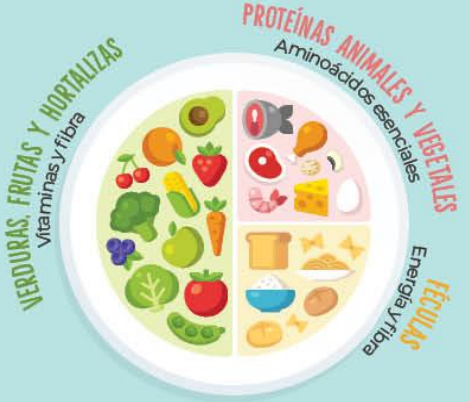
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible] FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

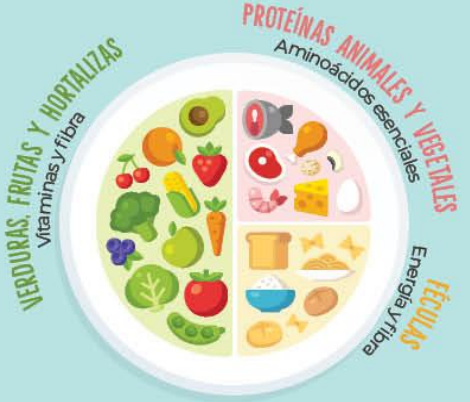
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO SESAMO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERN
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MUEVETE POR EL MUNDO!

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

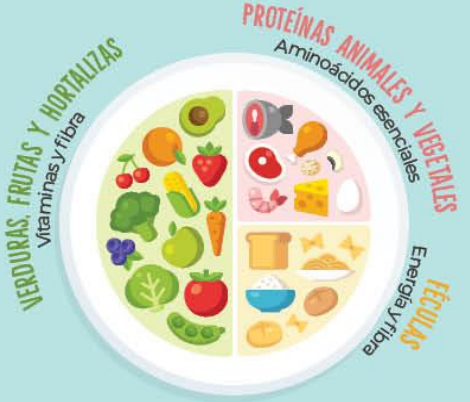
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS - NO PESCADO NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

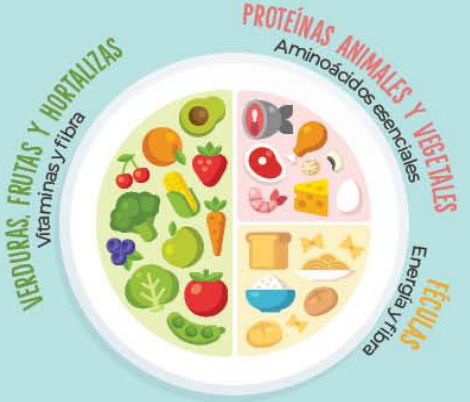
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTAJE FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

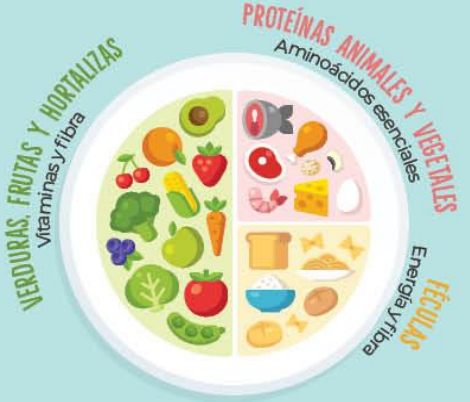
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS-NO LEGUMBRES

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VI
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MÉTE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

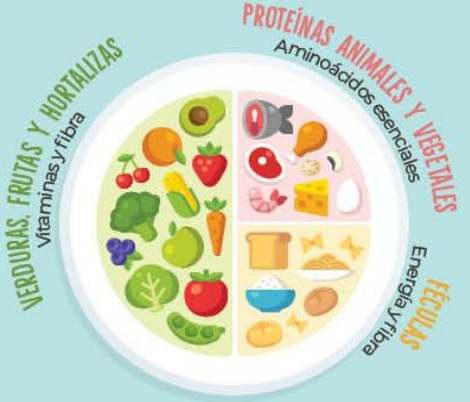
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible] FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

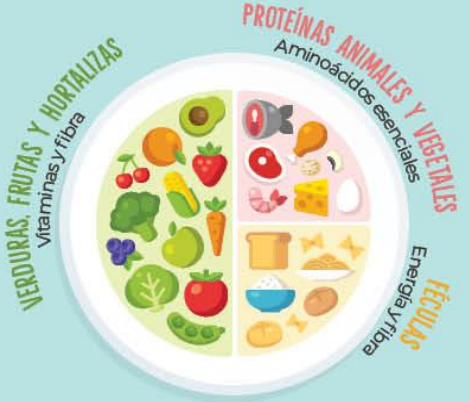
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO SESAMO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERN
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MUEVETE POR EL MUNDO!

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

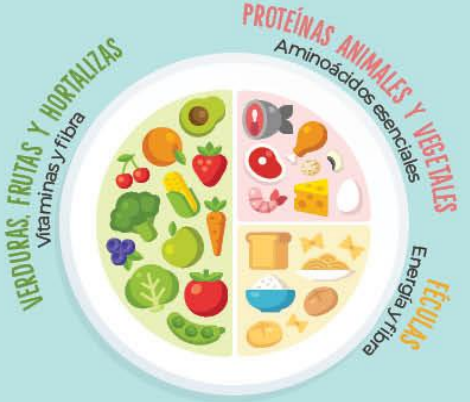
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO FRUTOS SECOS - NO PESCADO NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

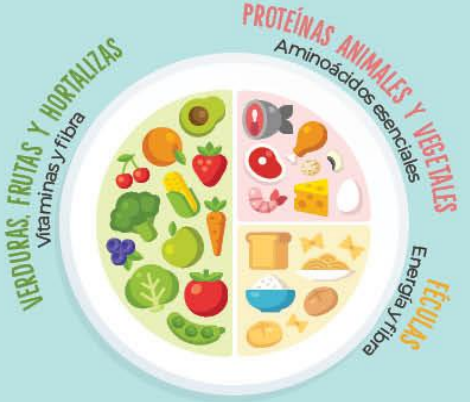
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTAJE FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

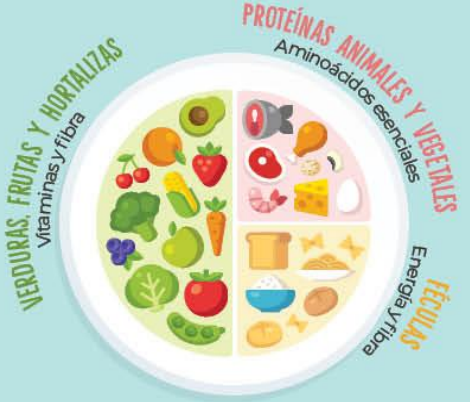
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO - NO PLV - NO SOJA - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible]N FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

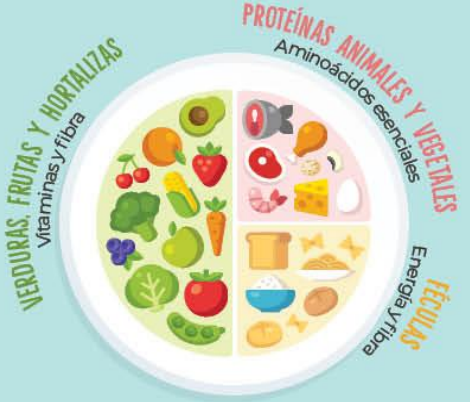
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

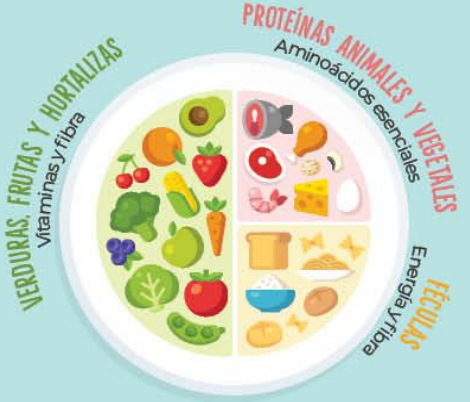
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO SESAMO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

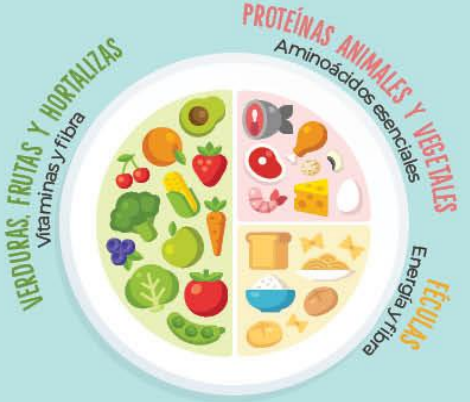
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO FRUTOS SECOS - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) FRUTA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI FRUTA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) FRUTA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO FRUTA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POLLO FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

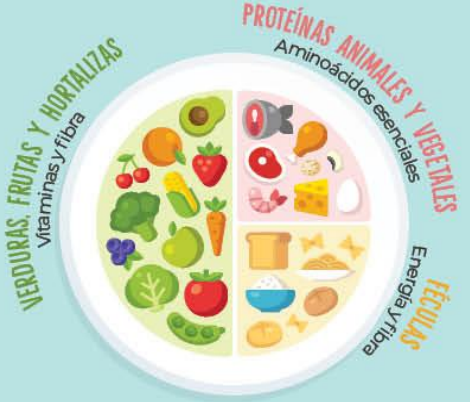
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

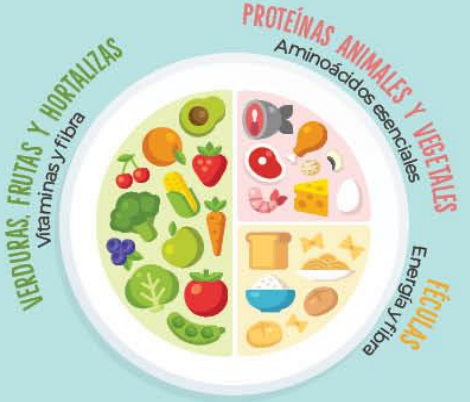
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO - NO GLUTEN

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

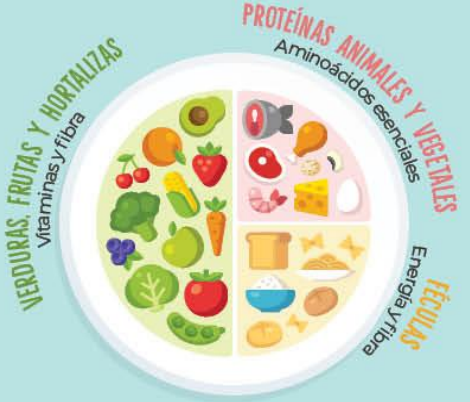
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA - NO CERDO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON [illegible] FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

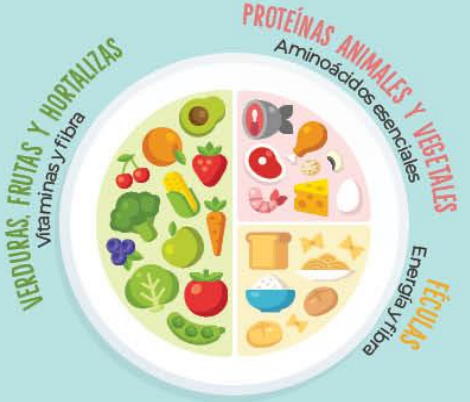
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO TERNERA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA HAMBURGUESA VEGETAL CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

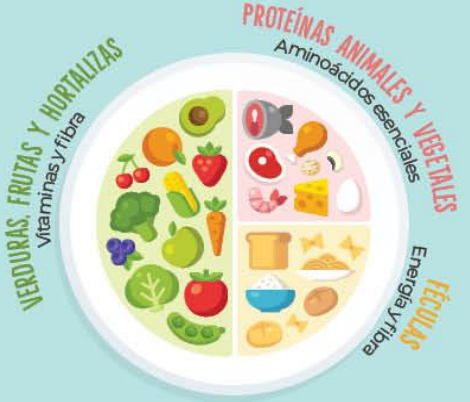
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: VEGANO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 COLIFOR AL AJILLO BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR SOJA	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN ESCUDELLA FRESCA CON ARROZ SALTEADO FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ) YOGUR SOJA	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) GUISO DE ALUBIAS PINTAS FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR SOJA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	**24** GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR SOJA	**25** CREMA DE COLIFLOR POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POTAJE DE LENTEJAS YOGUR SOJA				

aprende a comer sano.org
FISH REVOLUTION
6METE EL MUNDO
MENU BY SKOOL
GUARDIANES DE LA SALUD
Skool arest Merak
STOP FOOD WASTE Program
Grow FOOD BANKS
COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

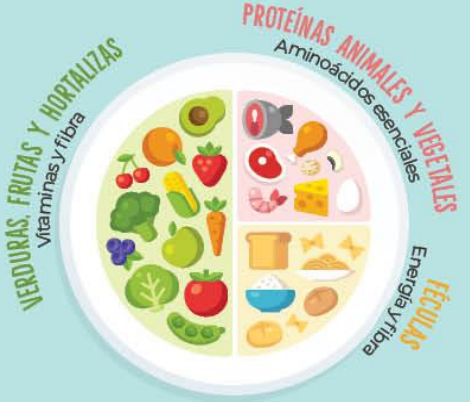
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA:NO LEGUMBRES

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CHAMPIÑONES Y CALABACIN MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 SEMOLA DE ARROZ MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

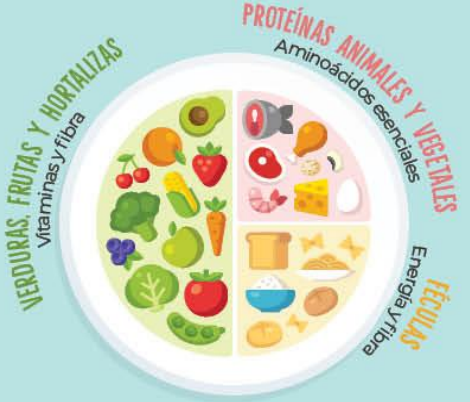
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

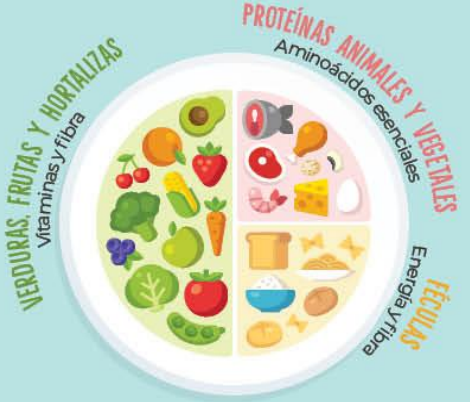
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO LACTOSA - NO PLV - NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA - NUTRICIONISTA
COD. 02286

2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR SOJA				

DIETA: NO PESCADO NO MARISCO (ESCOLETA)

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CREMA ESCUDELLA FRESCA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

¡MÉTE EL MUNDO!

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

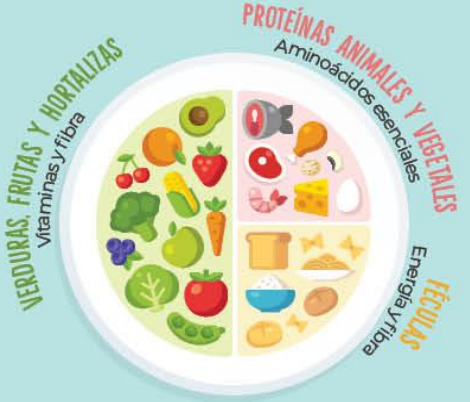
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO (INFANTIL)

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR NATURAL	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR NATURAL	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR NATURAL	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR NATURAL	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR NATURAL				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

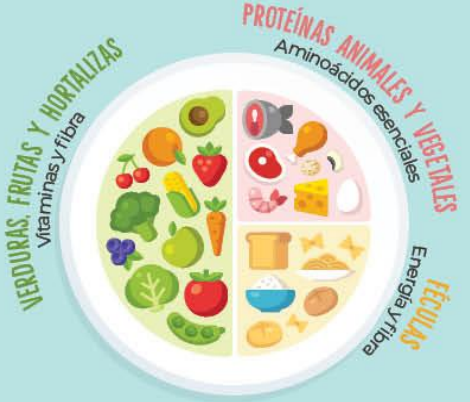
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

TRITURADO 1 (POLLO/TERNERA a partir de 6 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	**3/11/2026**	**4/11/2026**	**5/11/2026**	**6/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO 2 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO a partir de 10 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO 3 (POLLO/TERNERA/PESCADO BLANCO/HUEVO/LEGUMBRES a partir de 15 meses)

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TRITURADO DE TERNERA Y ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE TERNERA CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	TURMIX DE HUEVO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

TRITURADO (NO SOJA, NO LACTOSA, NO FRUTOS SECOS i NO PLV).

NOVIEMBRE

	2/11/2026	3/11/2026	4/11/2026	5/11/2026	6/11/2026
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON ZANAHORIA COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	9/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES COMPOTA DE MANZANA
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
COMIDA	TURMUX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE HUEVO CON VEDURAS COMPOTA DE MANZANA
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
COMIDA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE LEGUMBRES CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA	TURMIX DE POLLO CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA
	30/11/2026				
COMIDA	TURMIX DE MERLUZA CON VERDURAS COMPOTA DE MANZANA				

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA (INFANTIL)

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE YOGUR SOJA	**4** CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** CREMA ESCUDELLA FRESCA MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL FRUTA	**11** ARROZ BRUT MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** CREMA DE ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** SEMOLA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS YOGUR SOJA	**20** CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** CREMA DE ALUBIAS PINTAS TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**26** ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN YOGUR SOJA				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

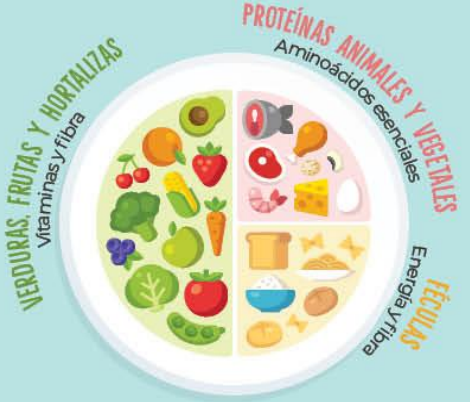
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CERDO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON CHIPIRON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

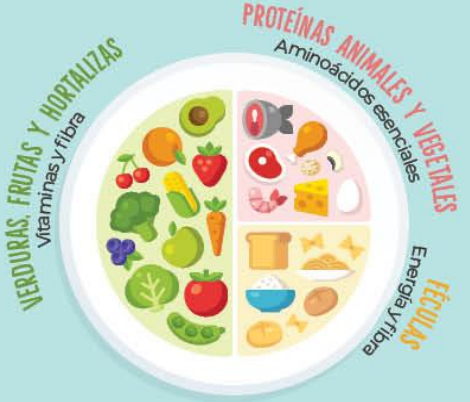
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PLV - NO LACTOSA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** ESCUDELLA FRESCA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POLLO FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

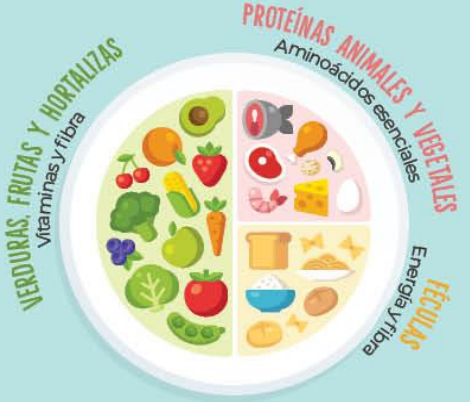
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN - NO PLV - NO LACTOSA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR SOJA	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR SOJA	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR SOJA	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR SOJA	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR SOJA				

aprende a comer sar.org
FISH REVOLUTION
COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

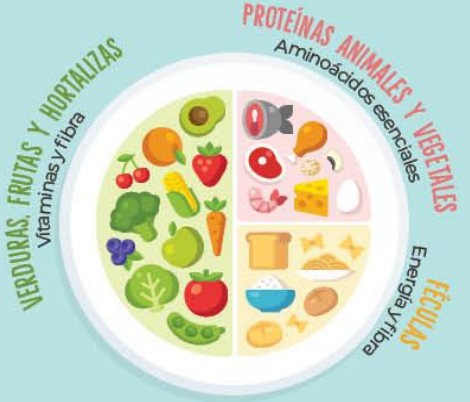
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO GLUTEN - NO PESCADO NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** CREMA DE CALABACIN TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ FRUTA
30 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

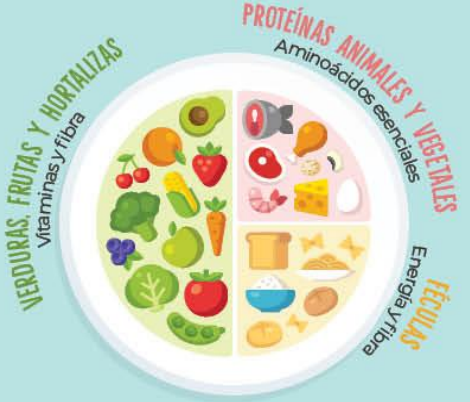
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

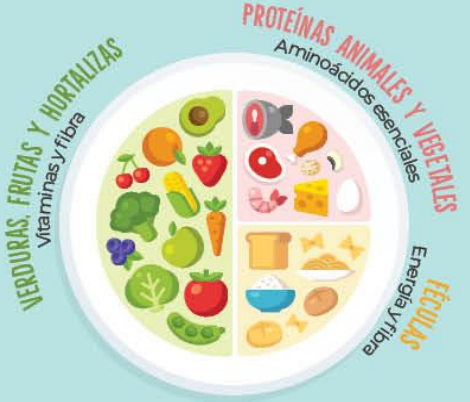
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO HUEVO - NO FRUTOS SECOS

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN. ZANAHORIA Y MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALT FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

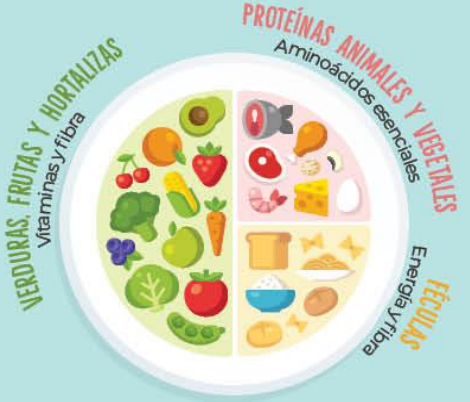
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO PESCADO - NO MARISCO

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	**4** LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	**6** PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	**10** SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	**11** ARROZ BRUT LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA FRUTA	**12** CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS POLLO AL HORNO CON CALABACIN FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES LOMO SAJONIA EN SU JUGO FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

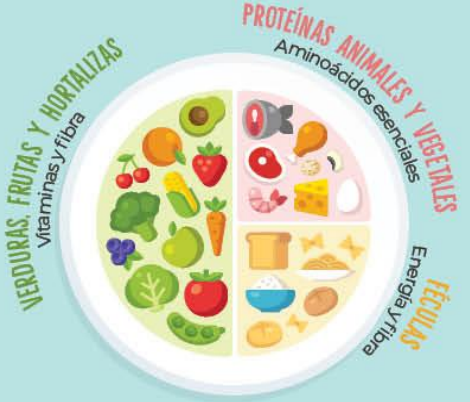
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: OVOLACTOVEGETARIANA

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 COLIFOR AL AJILLO BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) 1772000/155927 FRUTA	**6** MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS (ACEITUNA VERDE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE, MAIZ) YOGUR	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate) GUISO DE ALUBIAS PINTAS FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS HAMBURGUESA DE GARBANZOS CON BROCOLI FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR	**20** PANACHE DE VERDURAS (brocoli, coliflor y zanahoria) LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO LEGUMBRETA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA	**24** GUISANTES ESTOFADOS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA QUINOA CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES TRAMPO DE GARBANZOS FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merak

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

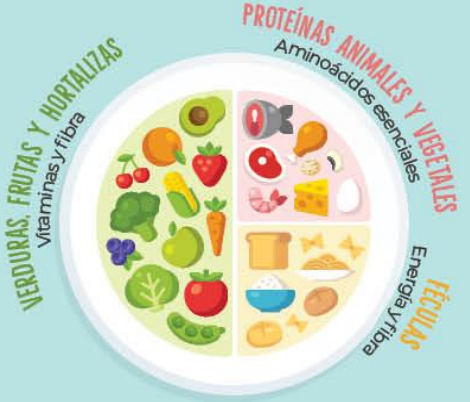
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."

DIETA: NO CARNE

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) FRUTA	**6** MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada
OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.

FRUTAS

- Aguacate
- Caqui
- Chirimoya
- Frambuesa
- Kiwi
- Limón
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Naranja
- Pera
- Plátano
- Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

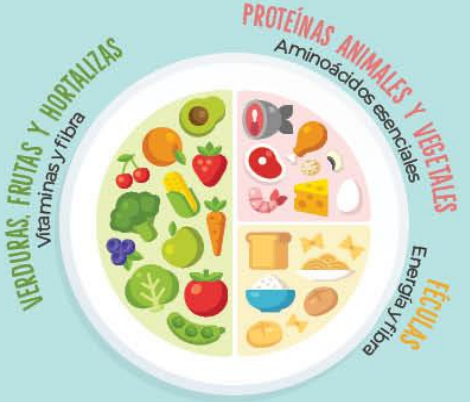
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."