

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

1 625 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
FRUTA

2 758 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L: 37 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA
ASADA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

3 557 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L: 49 G.: 12

TOMATE Y ZANAHORIA
BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

4 775 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L: 35 G.: 7

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y
VERDURAS)
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON
ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON
MIEL Y SOJA)

5 573 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 25 G.: 6

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

8

FESTIVO

9 694 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L: 51 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBÓ DE PAVO
FRUTA

10

612 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L: 43 G.: 9

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE GARBAÑOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

11

738 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L: 34 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL)
NAPOLITANA
ABADEJO A LA ALBUFERA
YOGUR

12

846 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L: 39 G.: 14

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
ARROZ CON MEJILLONES
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO
Y QUESO)
FRUTA

15

700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L: 46 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO EN SALSA
FRUTA

16 641 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 39 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

18

576 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 25 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

19

903 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L: 39 G.: 12

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD
LECHUGA Y TOMATE
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
HAMBURGUESA COMPLETA
POSTRE DE NAVIDAD

22

576 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L: 38 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON
VERDURAS Y HUEVO
FRUTA

23

24

25

26

FISH
REVOLUTION



GUARDIÁNES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:


Scolarest

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

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Verduras cocinadas o ensalada

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

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

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