

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

575 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIASADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

8

716 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 42 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

9

638 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 19

MENU CONFECCIONADO POR EL ALUMNADO DE 5 AÑOS
LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
SALCHICHAS AL HORNO
HELADO

12

561 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

13

579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14

589 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

15

695 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
HABICHUELAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

813 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

19

718 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

20

870 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS

21

678 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
YOGUR

22

761 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
FRUTA

23

461 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PESCADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

26

408 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

27

830 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

28

744 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
OLLETA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

30

826 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"
LECHUGA Y MAÍZ
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

575 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L: 29 G.: 6

CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I
DACSA
LLENTILLES (ECOLÒGIC) GUIADES AMB
ESPINACS, CARLOTA I CEBA FREGIDA
TRUITA FRANCESA
FRUITA

8

716 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L: 42 G.: 9

TOMATA I DACSA
BULLIT VALENCIÀ (FESOLS TENDRES,
CREÏLLA I CEBA)
POLLASTRE EN SALSA
FRUITA

9

638 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L: 56 G.: 19

**MENU CONFECCIONADO POR EL
ALUMNADO DE 5 AÑOS**
ENCISAM I TOMATA
SOPA D'ESTRELES
SALSITXES AL FORN
GELAT

12

561 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L: 39 G.: 9

ENCIAM I BROTS
CREMA DE MONIATO
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

13

579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L: 24 G.: 5

ENCIAM
SOPA D'OLLA
OLLA COMPLETA DE LLEVANT
FRUITA

14

589 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L: 26 G.: 4

AMANIDA D'ENCIAM, CARLOTA I
TOMATA
ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÈPIA I
CLÒTXINES)
ABADEJO AMB ALLETS, CEBA I SALSA
DE TOMACA
FRUITA

15

695 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L: 37 G.: 8

TOMATA I DACSA
FESOLS ESTOFATS
TRUITA DE CARABASSETA
FRUITA

16

813 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L: 36 G.: 6

AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FIDEUÀ AMB VERDURETES
ALADROC A L'ANDALUSA
FRUITA

19

718 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L: 50 G.: 9

AMANIDA DE TOMATA I COGOMBRE

CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

20

870 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L: 37 G.: 8

**MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)**
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMATA)
CIGRONS MARROQUINS AMB
VERDURES
POLLASTRE AL FORN

21

678 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L: 39 G.: 8

ENCIAM I CEBA
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
SALMÓ AI FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
IOGURT

22

761 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L: 38 G.: 8

ENCIAM I CARLOTA RATLLADA
ARRÒS AMB TOMATA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

23

461 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L: 33 G.: 5

TOMATA I DACSA
SOPA DE PEIX
ABADEJO AL FORN
FRUITA

26

408 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L: 40 G.: 6

ENCIAM I COGOMBRE
CREMA DE PORRO I CARABASSETA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

27

830 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L: 37 G.: 8

AMANIDA DE TOMATA, DACSA I
OLIVES
SOPA D'OLLA AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB TOMATA I
OLIVES
FRUITA

28

744 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L: 31 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
AMANIDA VERDA
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L: 36 G.: 7

ENCIAM I CARLOTA RATLLADA
OLLETA
TRUITA DE PATATES
FRUITA

30

826 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L: 44 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"
ENCIAM I DACSA
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMATA
NATURAL I ORENGA
FILET D'AGULLA A LA PLANXA
FRUITA



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recèptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per coneixre millor els nostres projectes:
www.scolarest.es

Scolarest

NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.

FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi



Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja



Pera
Plàtan
Raïm

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Repollo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard
és molt fàcil planificar
un sopar saludable.

PLATHARVARD

Amb aquest repartiment és molt
fàcil entendre les proporcions
de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...

→ Verdura cuita o amanida

Verdura cuita o amanida

→ Pasta, arròs, llegum, patata...

Carn

→ Peix o ou

Peix

→ Carn o ou

Ou

→ Peix o carn

Fruita

→ Lactis o fruta

Lactis

→ Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.