COLEGIO litterator

C. LITTERATOR - TAKE AWAY

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 **NO LECTIVO**	**4** CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	**5** SOPA DE LLUVIA SOPA MINESTRONE TORTILLA DE PATATA HUEVOS REVUELTOS CON LONGANIZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	**6** ARROZ AL PESTO ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO A LA PROVENZAL SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	**7** *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA MENESTRA DE VERDURAS FISH LASAÑA DE MERLUZA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA
10 ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ESPIRALES CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON SALMÓN A LA MOSTAZA LECHUGA Y BROTES FRUTA	**11** *MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)* CREMA DE CALABAZA, PATATA Y ZANAHORIA BRÓCOLI REHOGADO TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) CROQUETAS DE JAMÓN TOMATE Y OLIVAS	**12** SOPA DE COCIDO ESPINACAS A LA CREMA COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS LACÓN AL HORNO REPOLLO FRUTA	**13** ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS ARROZ ESPECIADO ESTILO HINDÚ HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO HUEVOS CON SALSA AURORA YOGUR	**14** ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CREMA DE JUDÍAS BLANCAS CON PATATAS POLLO ASADO CON TOMILLO ALITAS DE POLLO AL AJILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GUISANTES SALTEADOS TORTILLA DE PATATA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	**18** SOPA DE ARROZ ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS PALITOS DE MERLUZA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	**19** JUDÍAS VERDES CON PATATAS JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE TOMATE POLLO BEREBER COUS COUS FRUTA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ESPAGUETIS CON PISTOMATE ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO GARBANZOS A LA BOLOÑESA LECHUGA Y OLIVAS HELADO	**21** CREMA DE CALABAZA Y CURRY COLIFLOR SALTEADA LOMO DE SAJONIA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA
24 CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS BRÓCOLI CON BECHAMEL LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA	**25** ARROZ CON TOMATE ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO EN ADOBO ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**26** FIDEUA CON VERDURITAS TALLARINES CON ACEITE DE OLIVA Y QUESO RALLADO HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	**27** SOPA DE COCIDO SOPA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA REPOLLO YOGUR	**28** CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS PISTO FRESCO DE ACELGAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN POLLO AL ROMERO PATATAS DADO FRUTA

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

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
PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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."

C. LITTERATOR - TAKE AWAY

November - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 **NO LECTIVO**	**4** PASTA CARBONARA TRICOLORE PASTA SALAD GRILLED BEEF BURGER TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION LETTUCE AND OLIVES YOGHURT	**5** PASTA SOUP MINESTRONE SOUP SPANISH OMELETTE SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGES LETTUCE AND OLIVES FRUIT	**6** RICE WITH PESTO SAUCE RICE WITH TOMATO SAUCE CHICKEN ROASTED PROVENÇAL SHISH TAOUK (CHICKEN WITH YOGURT SAUCE) LETTUCE, ONION AND CORN SALAD YOGHURT	**7** *JORNADA FISH REVOLUTION* COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP MIXED VEGETABLES FISH LASAGNA OF HAKE HAKE IN GREEN SAUCE FRUIT
10 PASTA WITH TOMATO AND BASIL PASTA SPIRALS WITH VEGETABLES BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON MUSTARD SALMON LETTUCE AND MUNGS FRUIT	**11** *MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)* CREAM OF PUMPKIN, POTATOE AND CARROTS SOUP BROCCOLI WITH OLIVE OIL CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE) HAM CROQUETTES TOMATO AND OLIVES	**12** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES SPINACH WITH CREAM CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN CABBAGE FRUIT	**13** PAELLA WITH VEGETABLES INDIAN-STYLE SPICY RICE CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM EGGS WITH AURORA SAUCE YOGHURT	**14** HARICOT BEANS WITH VEGETABLES CREAM OF HARICOT BEANS AND POTATOES SOUP ROAST CHICKEN WITH THYME GARLIC CHICKEN WINGS LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER FRUIT
17 GRANNY'S STEWED LENTILS SAUTÉED PEAS SPANISH OMELETTE SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM TOMATO AND OREGANO FRUIT	**18** RICE SOUP CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES FISH STICKS OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO LETTUCE AND SHREDDED CARROT YOGHURT	**19** GREEN BEANS WITH POTATOES GREEN BEANS WITH CARROT CHICKEN IN TOMATO SAUCE BERBER CHICKEN COUS COUS FRUIT	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* PASTA WITH "PISTOMATE" PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO BAKED MIXED BURGER CHICKPEA BOLOGNESE LETTUCE AND OLIVES ICE CREAM	**21** CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY SAUTÉED CAULIFLOWER PORK LOIN SAJONIA STYLE GRILLED PORK CHOPS ROAST POTATOES FRUIT
24 POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN MEATBALLS WITH SAUCE FRUIT	**25** RICE WITH TOMATO SAUCE RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS) MARINATED FISH PORTUGUESE STYLE POUT LETTUCE AND SWEETCORN YOGHURT	**26** VEGETABLE FIDEUÀ OLIVE OIL AND GRAINED CHEESE TAGLIATELLE SCRAMBLED EGGS WITH TUNA COURGETTE OMELETTE TOMATO AND OREGANO FRUIT	**27** TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES VEGETABLES SOUP CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE CABBAGE YOGHURT	**28** CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP FRESH RATATOUILLE WITH CHARDS CAJUN ROASTED CHICKEN ROSEMARY CHICKEN DICED POTATOES FRUIT

Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA.**

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
PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	Tomate
		Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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."