

COLEGIO OBISPO PERELLO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Septiembre - 2025
VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

8 793 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

9 606 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

10 735 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

11 776 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

12 677 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMENTÓN
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

15 719 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y
CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND
POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

16 765 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

17 587 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
FILETE DE AGUA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 637 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

19 570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22 762 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

23 647 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI AL AJO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

24 558 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
SALMON IN LEEK SAUCE
GUISESANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

25 672 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
BEEF AND DICED POTATOES STEW
LÁCTEO
DAIRY

26 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW
SAN JACOB DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOB"
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

29 542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED
POTATOES
FRUTA
FRUIT

30 713 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



✓ **Comer** 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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

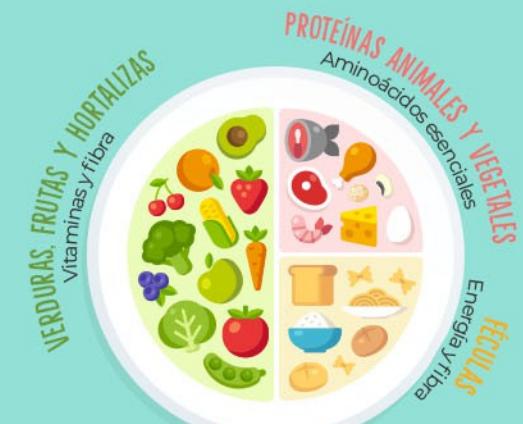
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

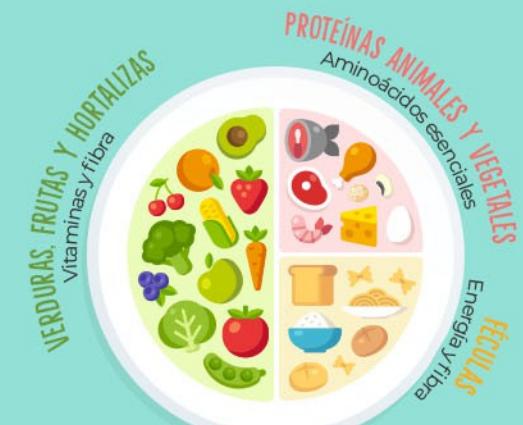
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

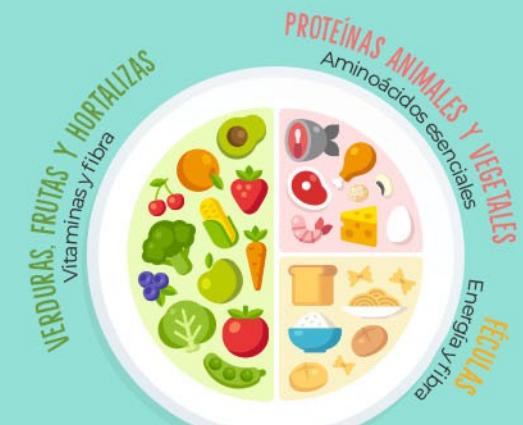
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

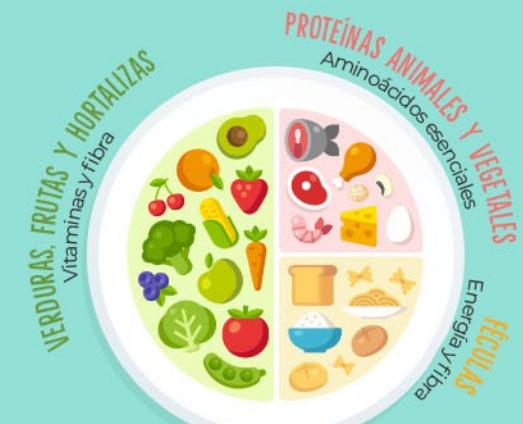
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA FRANCESAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

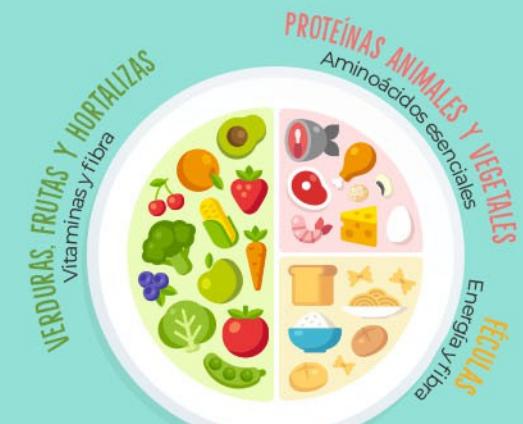
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAÑOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

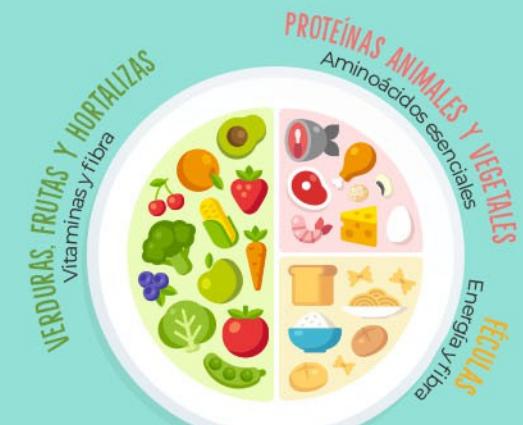
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

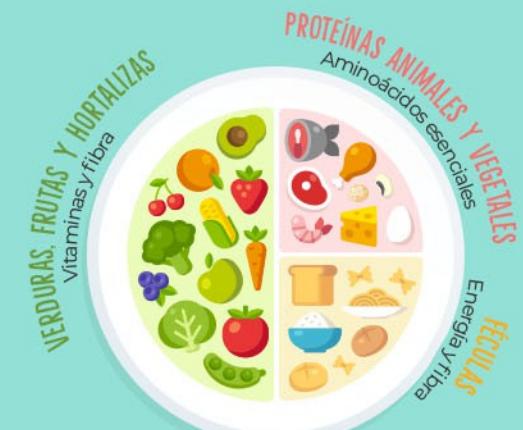
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

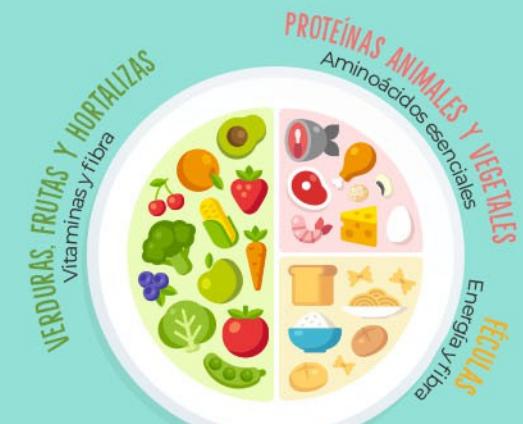
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

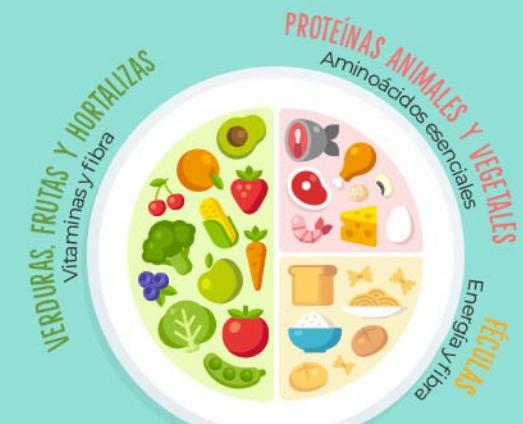
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO (GARBAZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

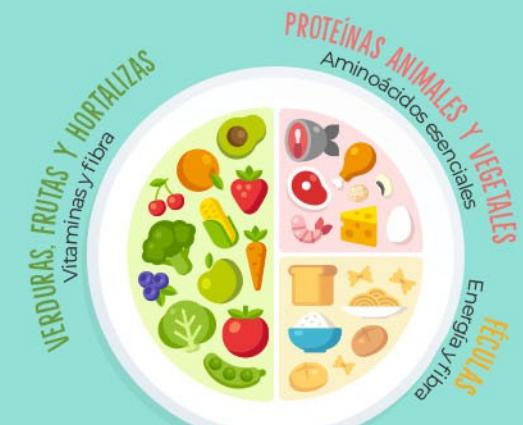
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

**Skol
arest
Meraki**
**STOP
FOOD
WASTE
Program**
**Grow
Food
Banks**


8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

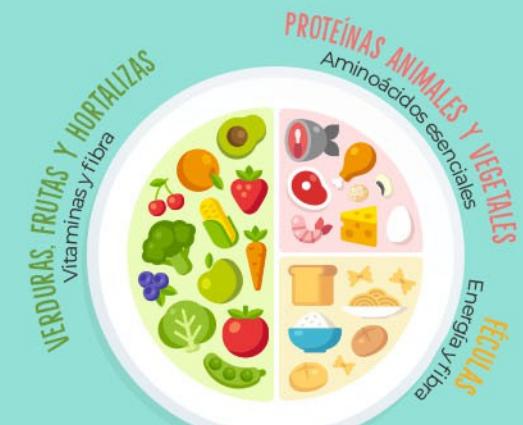
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO (GARBAZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

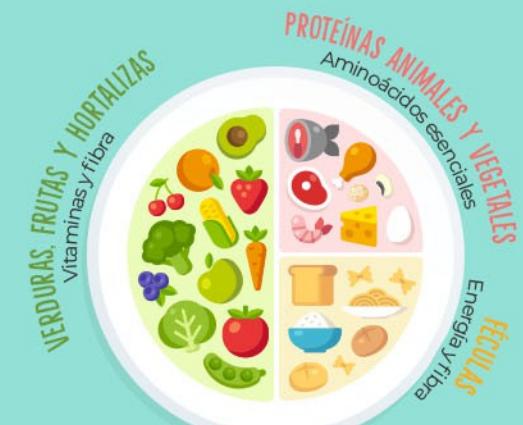
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN CON SALSA DE PUEBROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBÓ DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

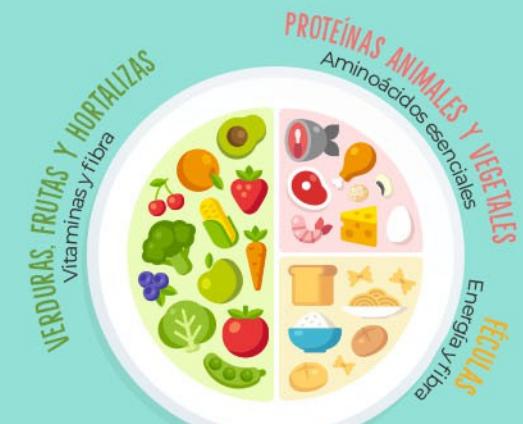
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS

8

BRÓCOLI CON PUERRO
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARbanzos SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
MERLUZA AL HORNO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ESPÁRRAGOS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOBOS DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

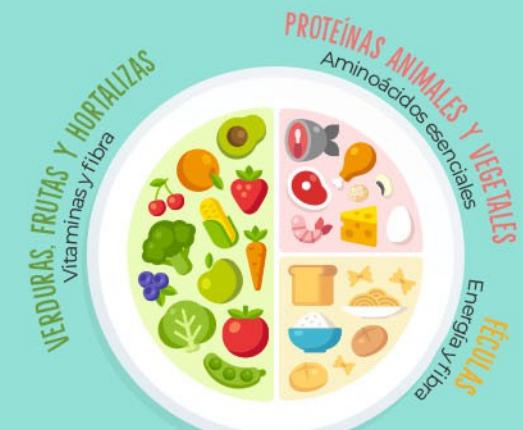
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARbanzos SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

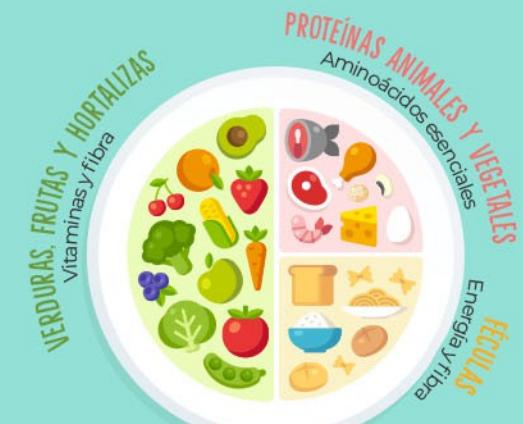
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

10

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

12

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
YOGUR DESNATADO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
FRUTA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

30



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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

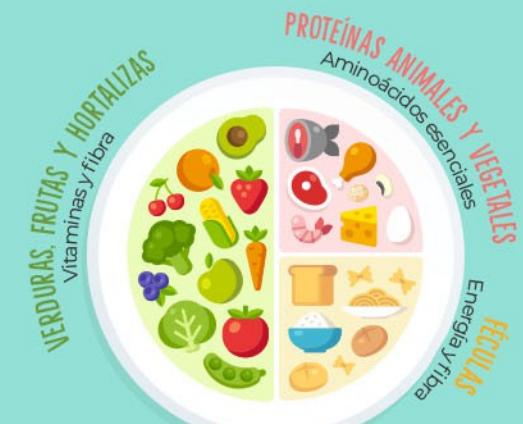
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHE DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO A LA NARANJA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON PATATAS A
DADOS Y ARROZ BLANCO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

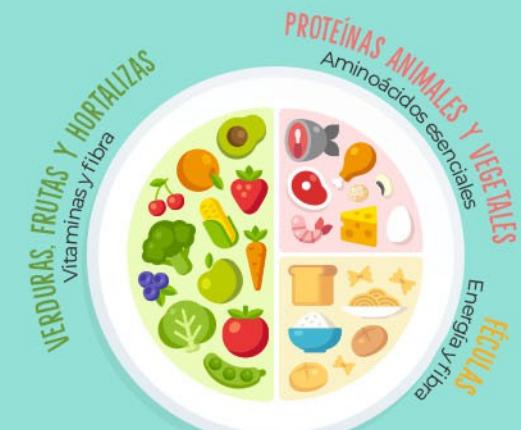
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

10

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

12

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAÑOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ SALTEADO CON ACEITE DE OLIVA Y
ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
YOGUR DESNATADO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
FRUTA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

30

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

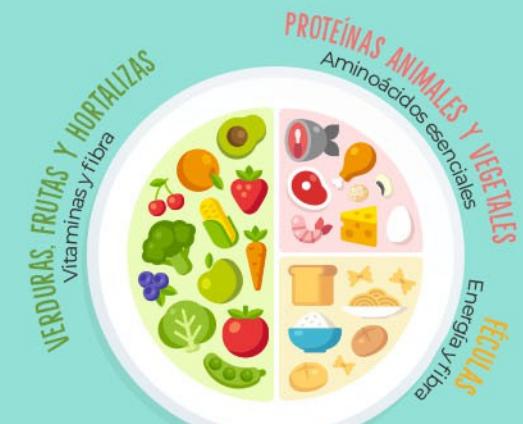
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO A LA NARANJA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISEADAS CON
ZANAHORIA
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

30

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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

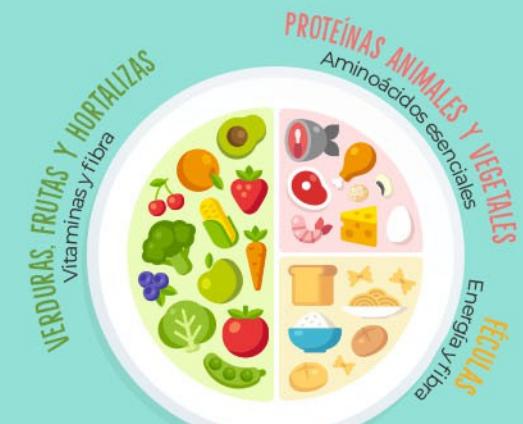
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

BERENJENA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

25

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LÁCTEO

26

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

COLIFLOR SALTEADA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

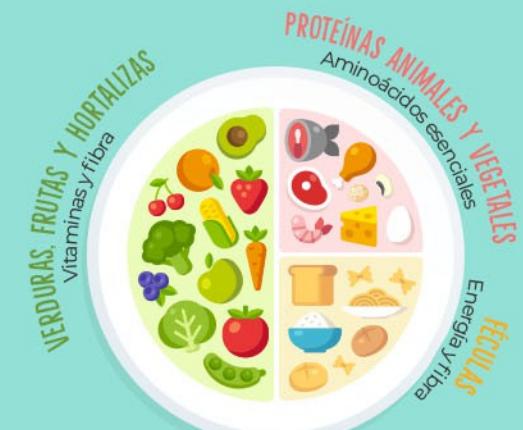
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO A LA NARANJA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

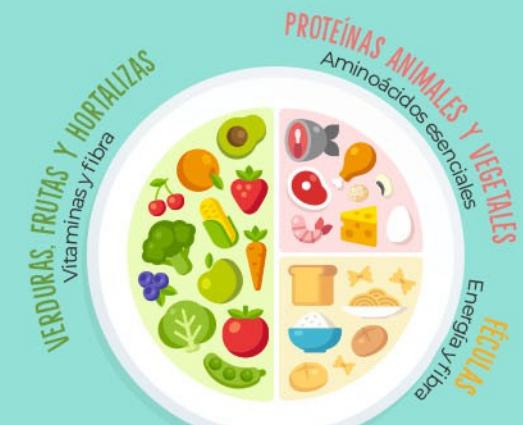
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO A LA NARANJA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

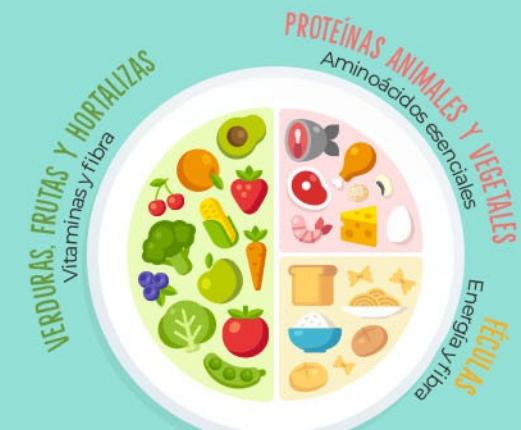
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
herakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ TRES DELICIAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL AJO
POLLO A LA NARANJA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

30

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTAALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

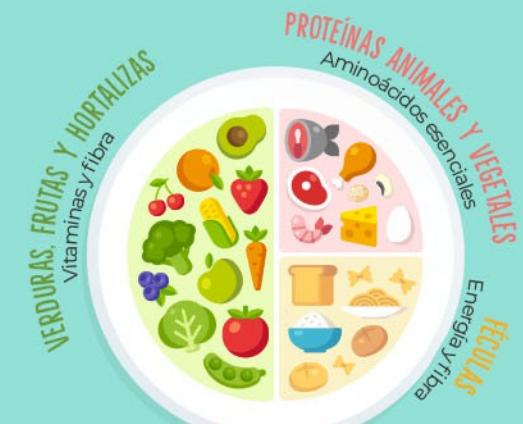
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

**Skolarest
Meraki**
**STOP
FOOD
WASTE
Program**
**Grow
Food
Banks**


8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN AL HORNO
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

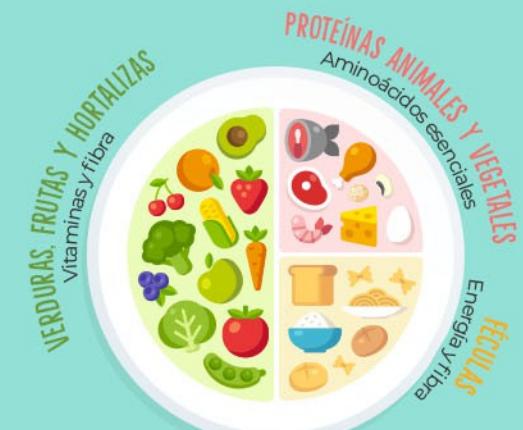
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN AL HORNO
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

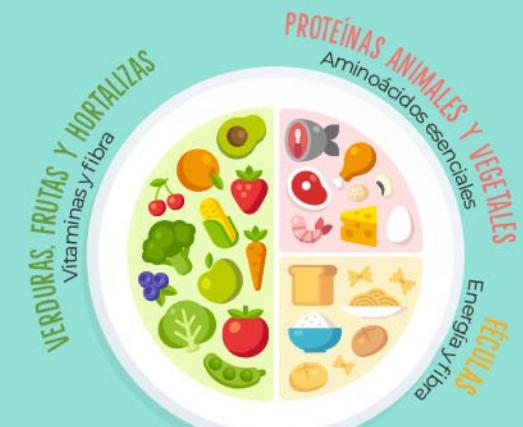
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

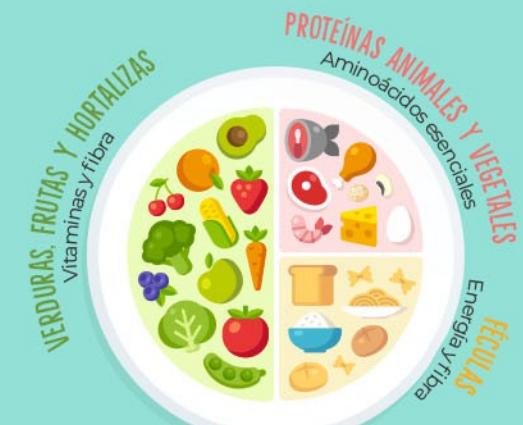
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
herakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

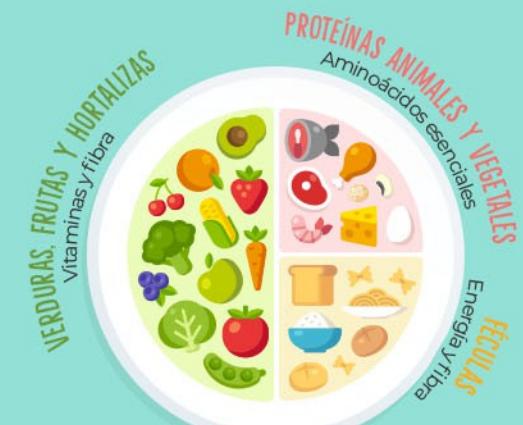
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS CON SAMFAINA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS CON TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

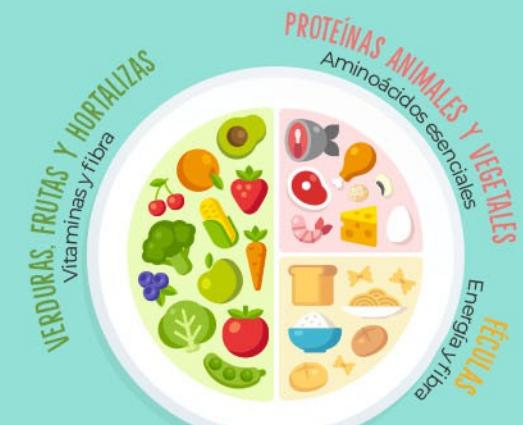
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

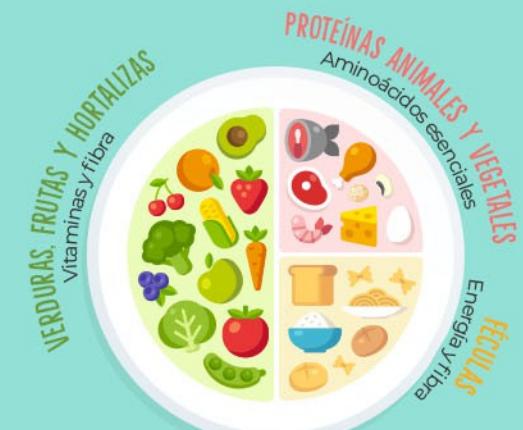
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

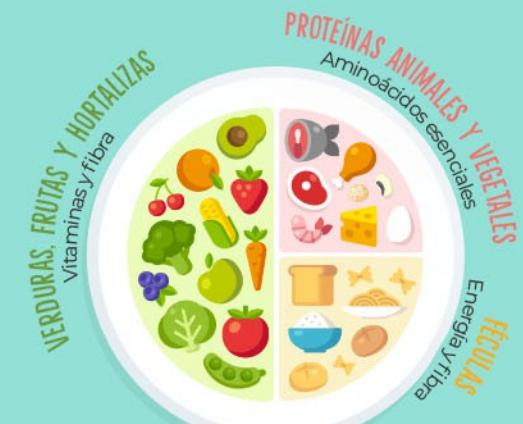
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

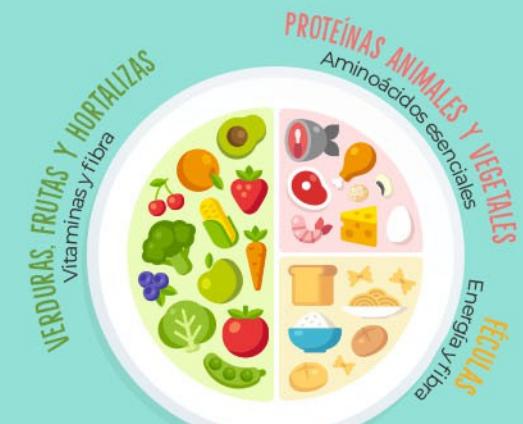
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
NARANJA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MANDARINA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
PLÁTANO

16

ACELGAS REHOGADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
NARANJA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
MANDARINA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
NARANJA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
MANDARINA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
PLÁTANO

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
NARANJA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
MANDARINA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

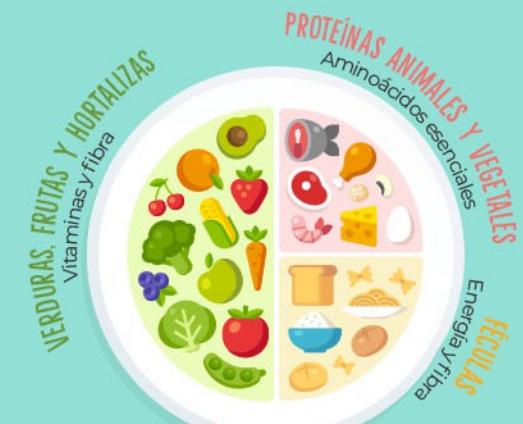
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a coger
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
herakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

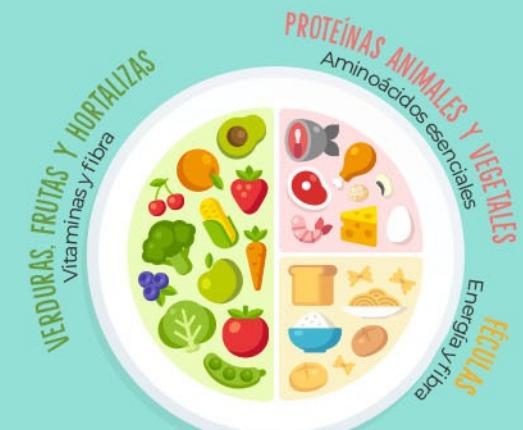
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

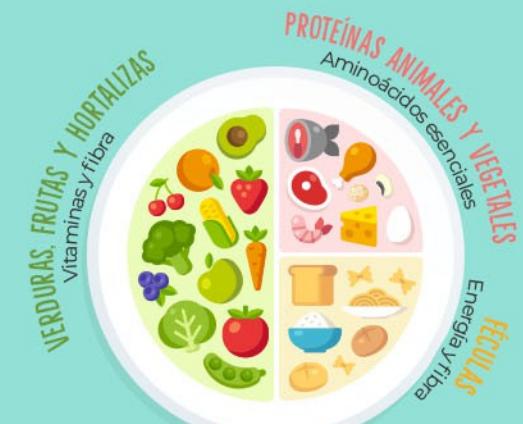
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBÓ DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

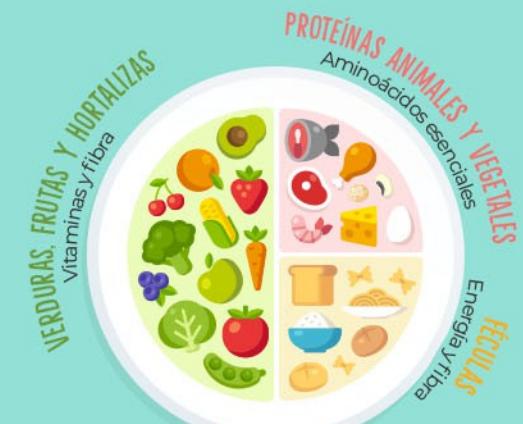
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

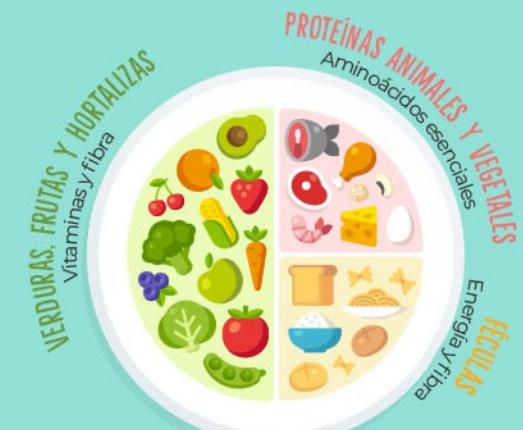
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAÑOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

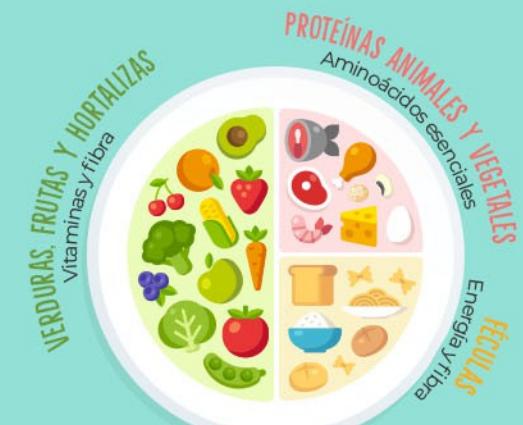
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

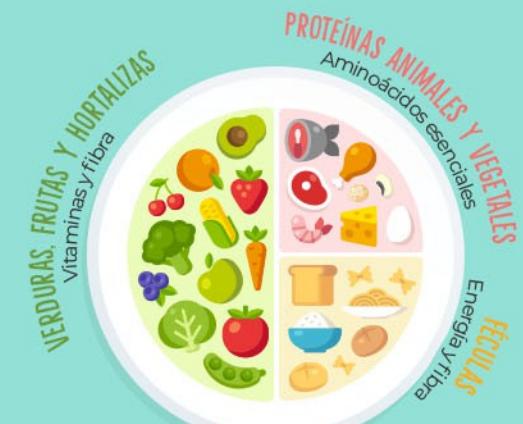
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

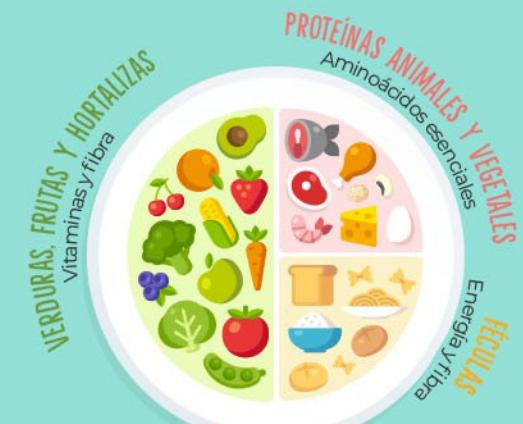
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
herakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUEBRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

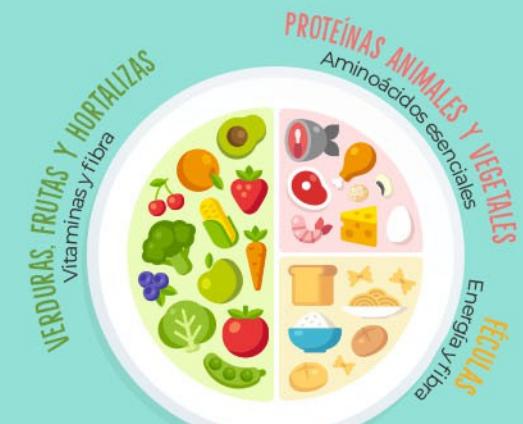
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

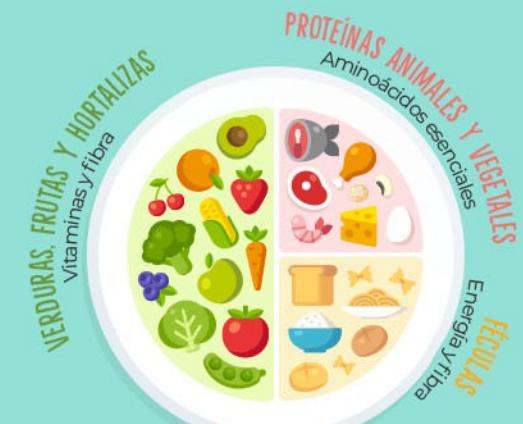
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

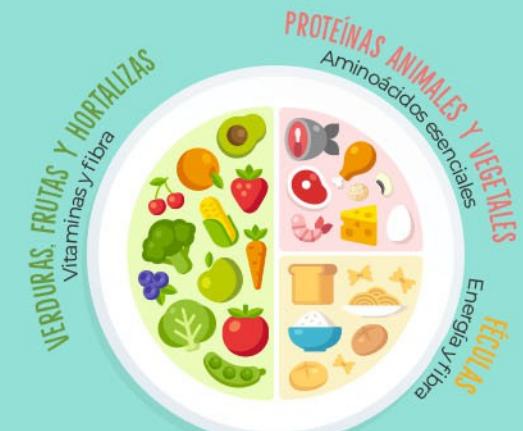
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

**Skolarest
Meraki**
**STOP
FOOD
WASTE
Program**
**Grow
Food
Banks**


8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAÑOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

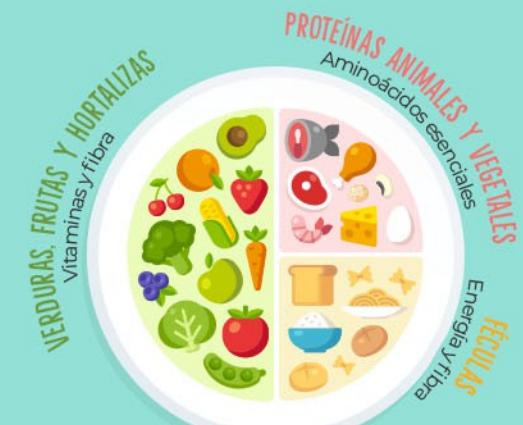
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDSkool
arest
merakiSTOP
FOOD
WASTE
ProgramGrow
FOOD
BANKS

8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
CALAMARES GUISADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN AL HORNO
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ASADO DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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:

in



NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

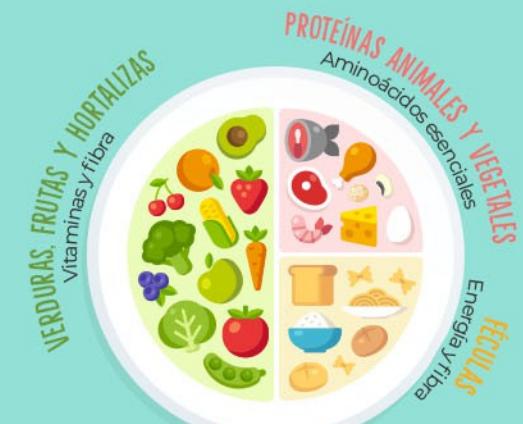
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUEBROS
GUISESANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



in



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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 PRIMAVERA - VERANO

Elije 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, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

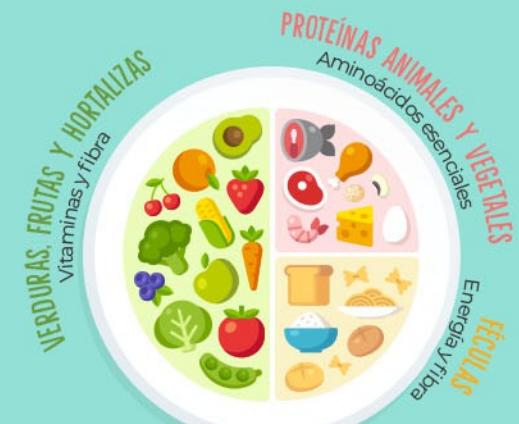
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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.