

COLEGIO OBISPO PERELLO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

9 631 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

16 683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

3 791 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
LÁCTEO
DAIRY

10 741 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

17 712 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 24 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
LÁCTEO
DAIRY

4 720 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
HAKE ROOLS WITH TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 805 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
TURKEY BURGUER WITH CAMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

18 659 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 52 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

5 769 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
LÁCTEO
DAIRY

12 706 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO
HELADO
ICE CREAM

19 694 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
GRILLED CHICKEN STEAK WITH CHIMICHURRI SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

6 452 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

13 690 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 8

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

20 1.093 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 13

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

4

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
YOGUR DESNATADO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

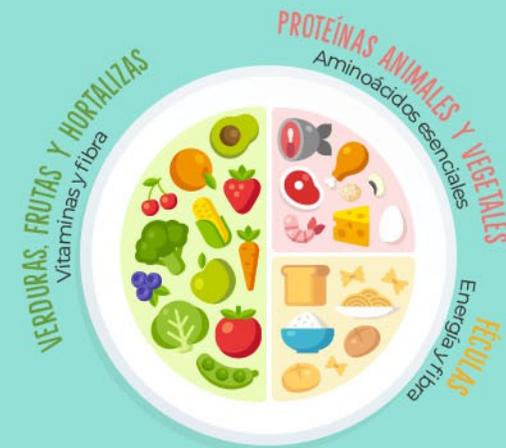
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDIÁS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

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

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

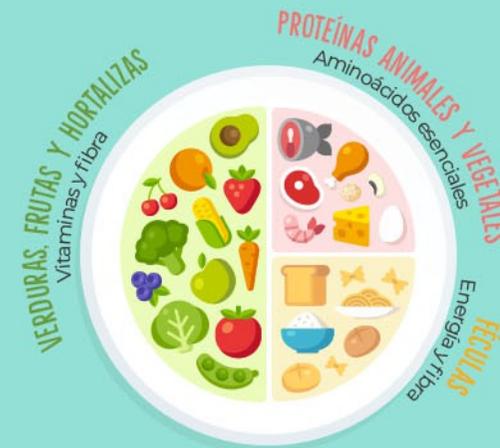
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDIÁS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

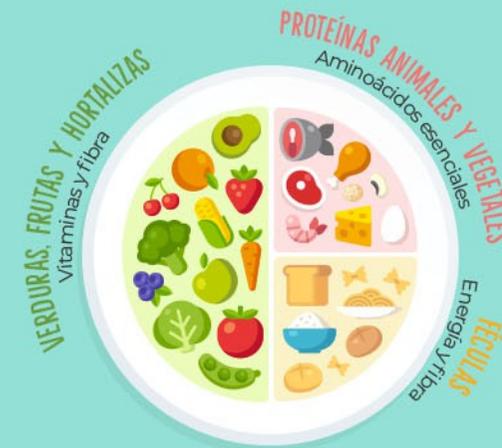
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

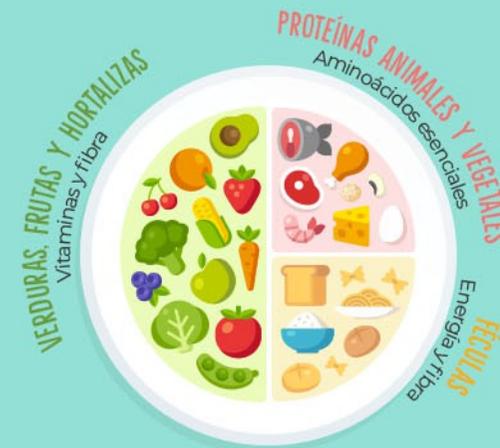
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

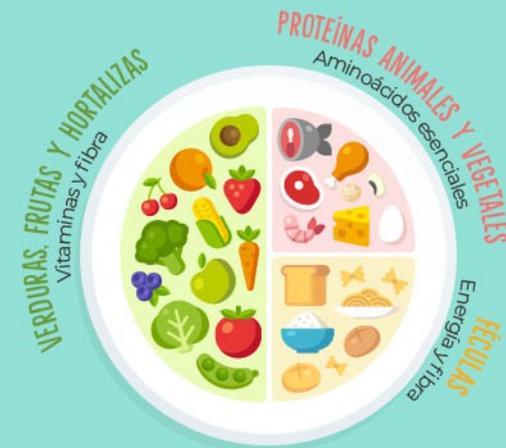
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
HUEVOS CON PISTO DE VERDURA Y PATATA
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

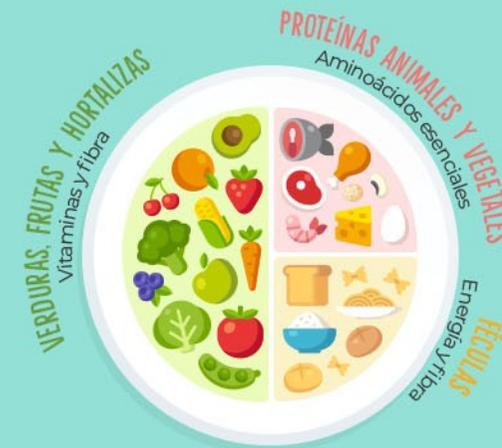
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN ENCEBOLLADO
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

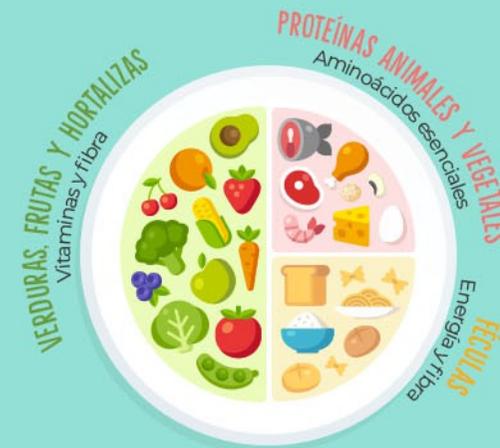
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

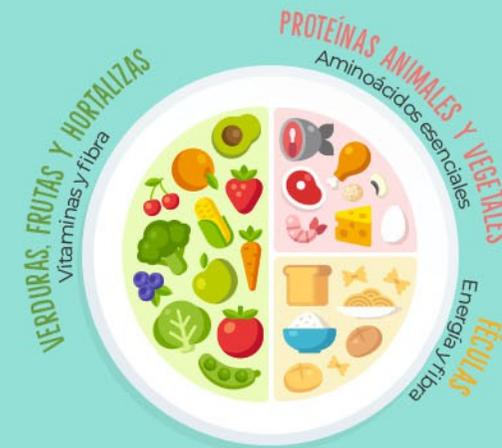
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

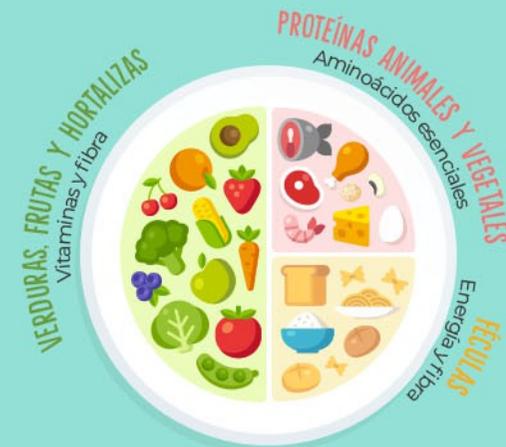
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDIÁS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATA ASADA
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

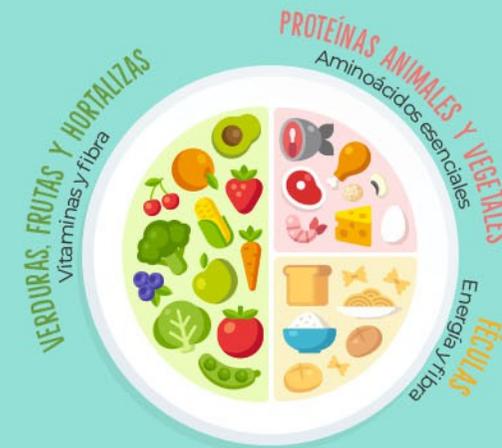
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

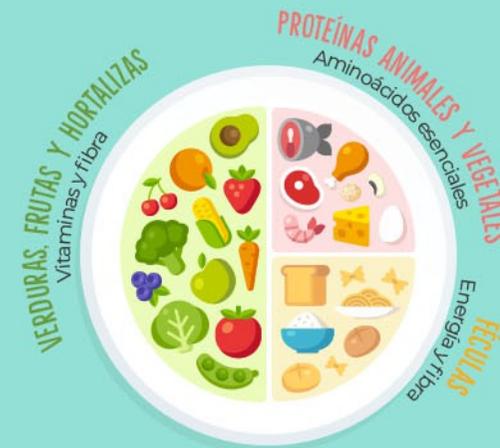
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ASADO DE VERDURAS
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

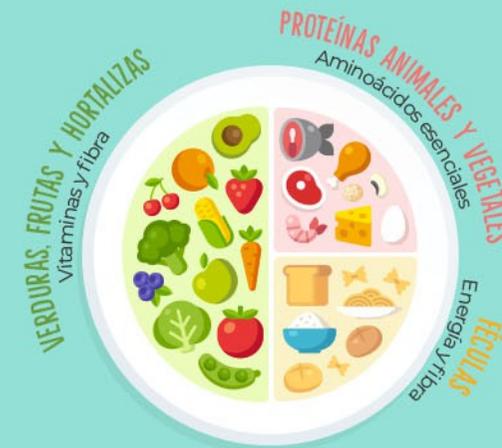
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y
CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

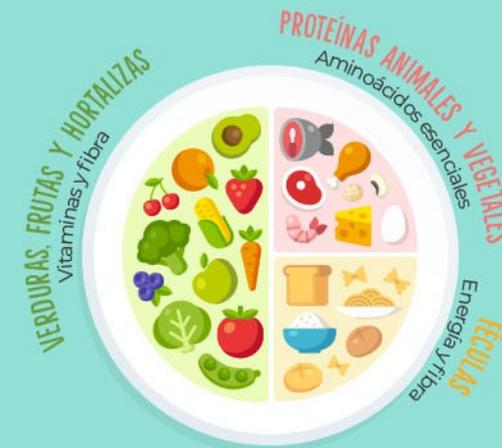
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

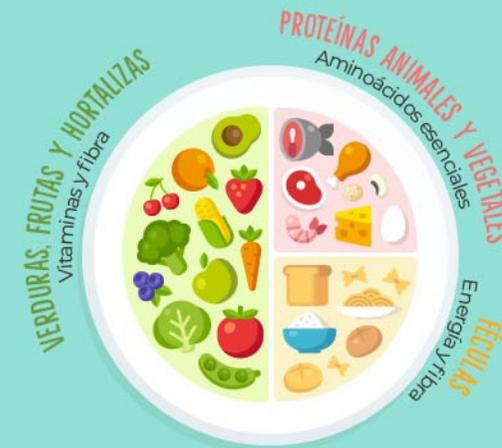
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

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

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

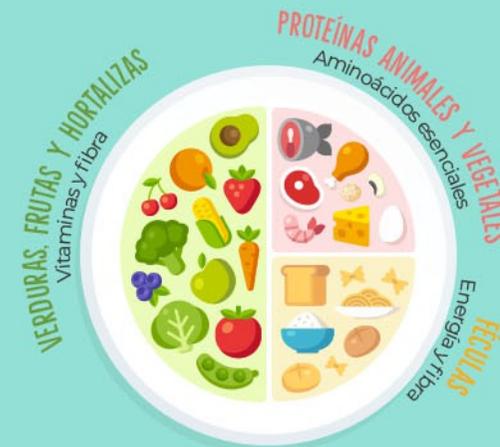
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

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

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

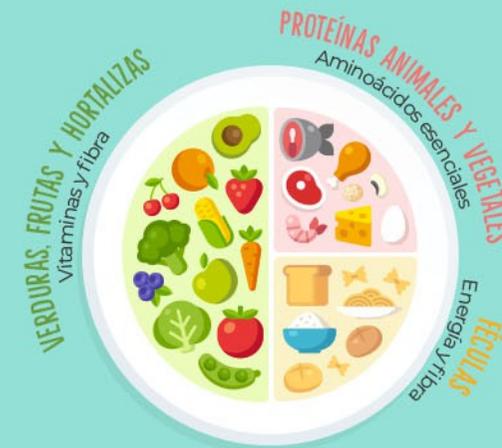
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

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

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

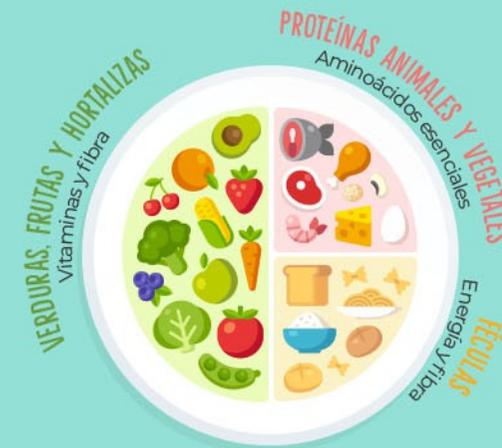
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

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

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
YOGUR



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

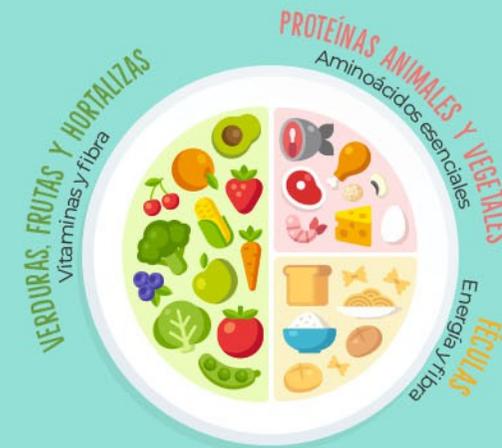
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

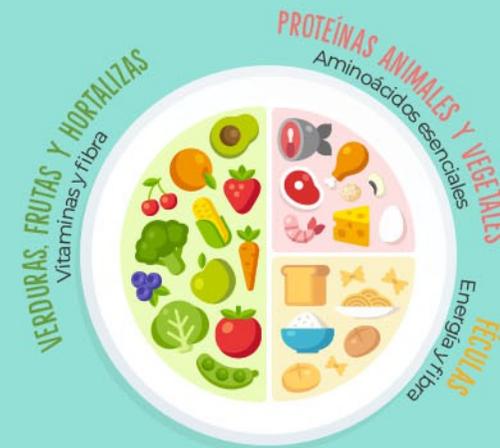
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDIÁS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

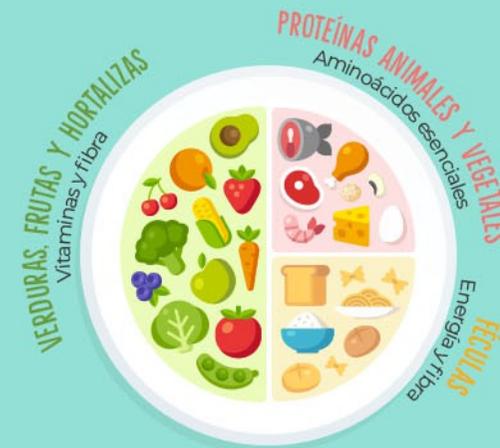
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

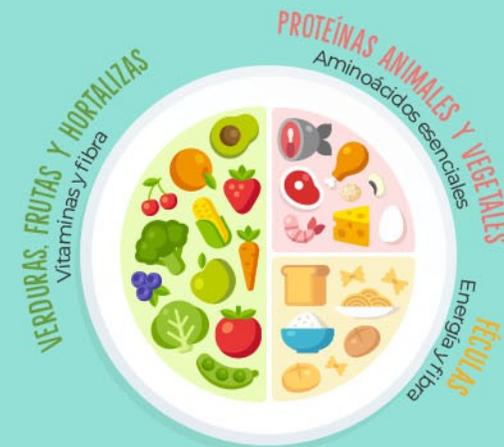
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

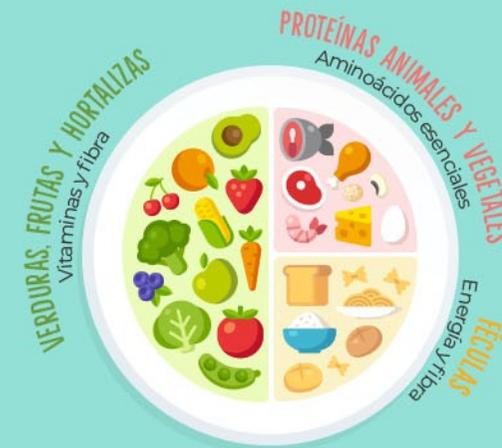
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

ASADO DE VERDURAS
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

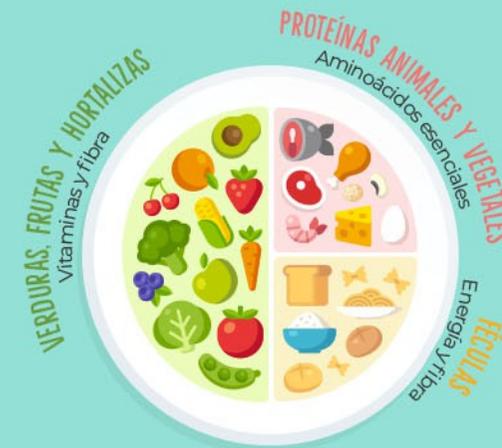
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN ENCEBOLLADO
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

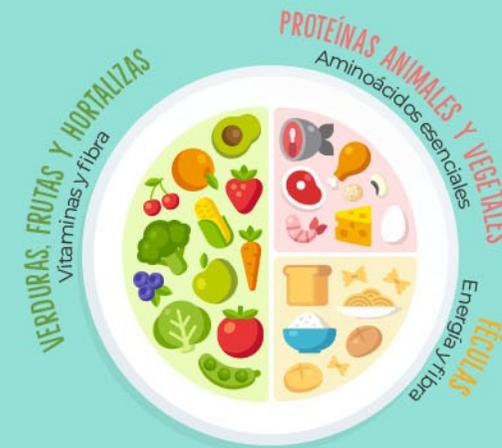
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN ENCEBOLLADO
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

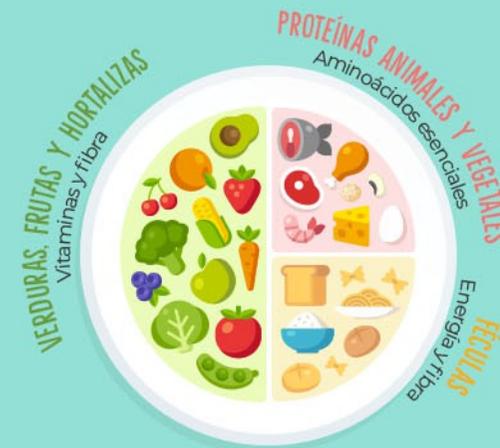
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

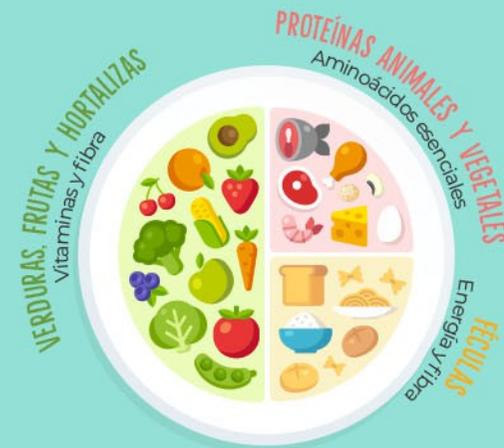
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

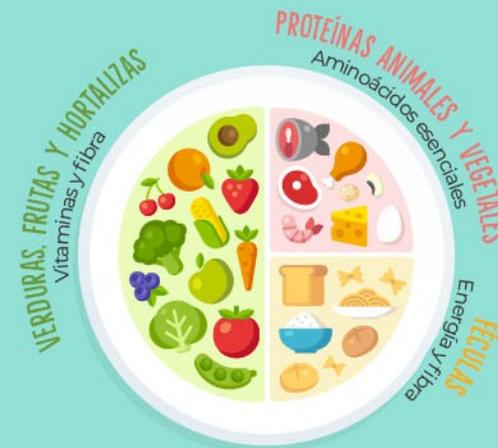
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES AL AJILLO
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
YOGUR



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

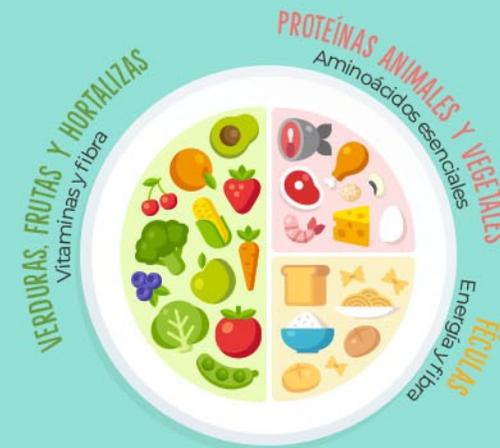
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

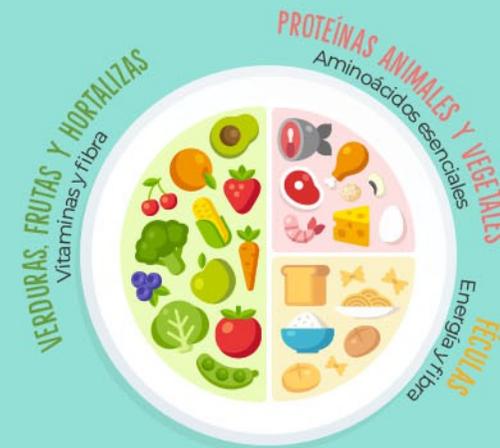
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

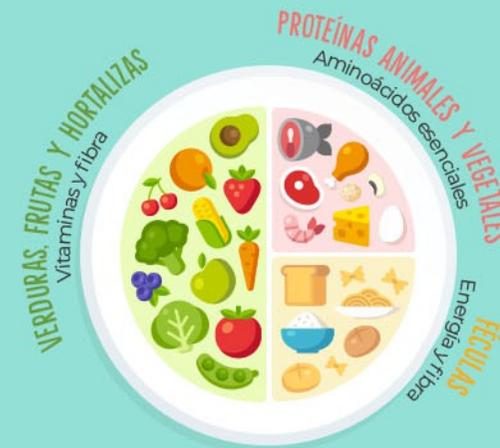
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

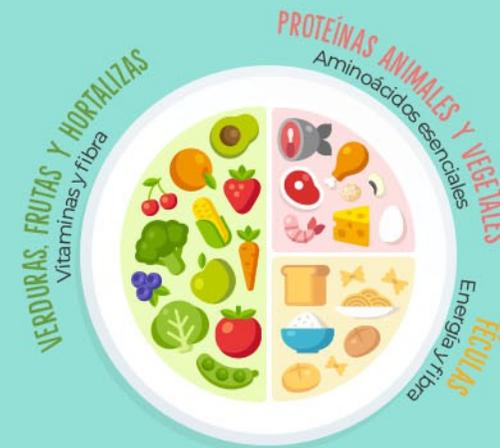
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE CHAMPIÑONES, PATATA Y
CEBOLLA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE PATATA Y PUERRO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
HELADO

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS
CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

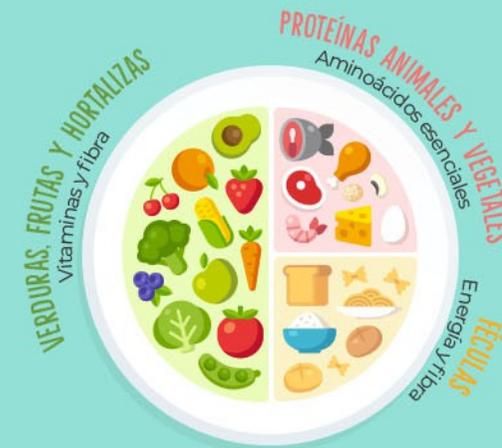
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDIÁS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

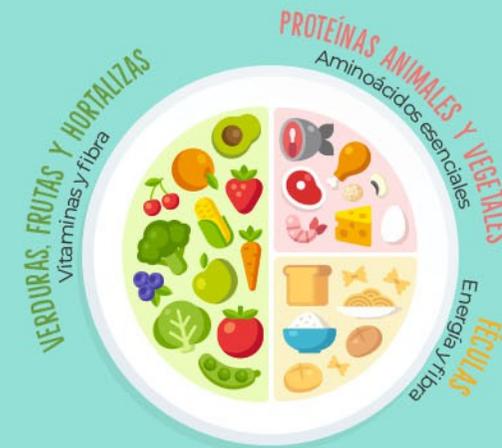
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

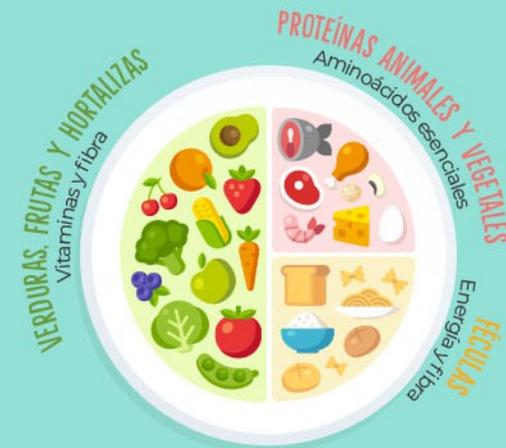
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

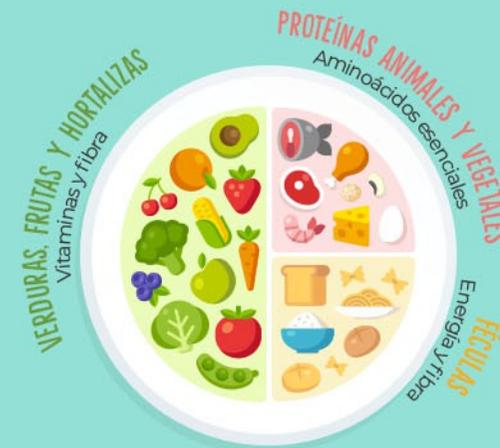
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ESPIRALES AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

BRÓCOLI REHOGADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

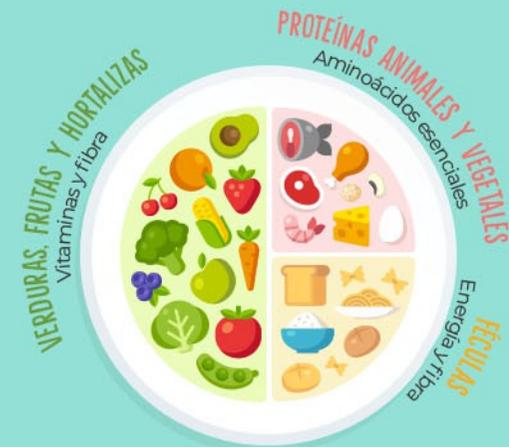
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

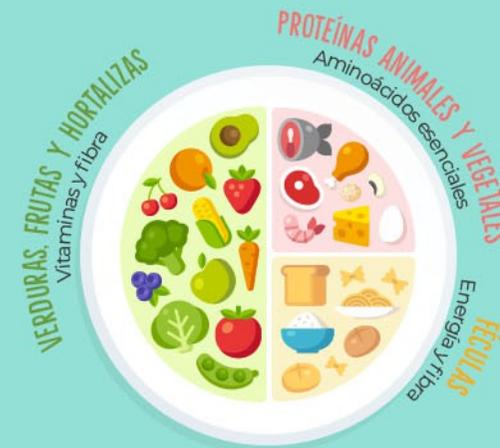
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

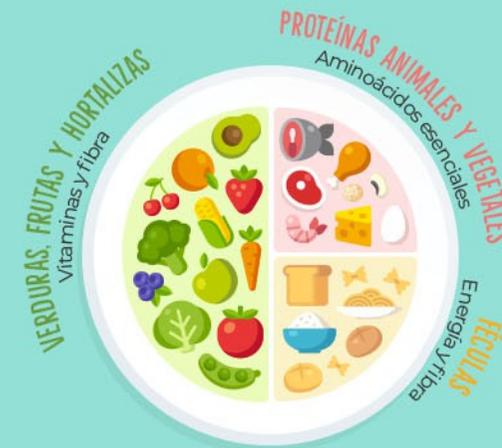
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
HELADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

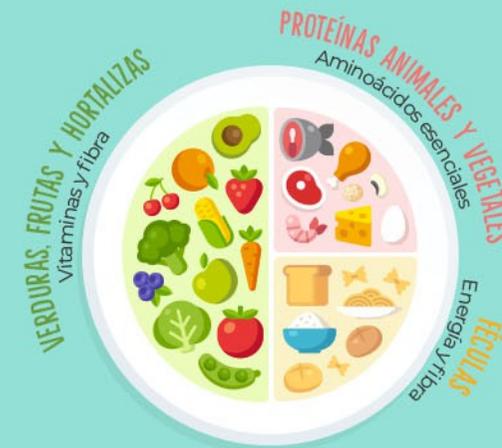
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

LENTEJAS HERVIDAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
RODAJA DE MERLUZA EN TEMPURA
LECHUGA
FRUTA

5

ENSALADA VERDE
CREMA DE CHAMPIÑONES, PATATA Y
CEBOLLA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

11

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO
HELADO

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ESPAGUETIS SALTEADOS
MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN A LA PROVENZAL
LÁCTEO

18

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

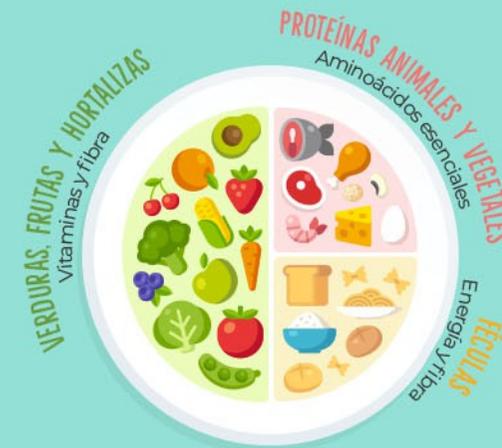
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

