

COLEGIO OBISPO PERELLO

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

6

539 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 16

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH CAULIFLOWER
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
LÁCTEO
DAIRY

7

630 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

8

664 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

9

727 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

LAZOS CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATA Y ZANAHORIA
POTATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13

886 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
CEBOLLA CARAMELIZADA
CARMELIZED ONION
LÁCTEO
DAIRY

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

15

SAN ISIDRO

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

820 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

PASTA "ALLA NORMA"
PASTA WITH NORMA'S SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20

706 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
BEEF STEW
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

22

664 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

23

772 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 5

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

26

738 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

27

589 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LÁCTEO
DAIRY

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGER WITH CARMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29

683 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
HELADO
ICE CREAM

30

952 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 52 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
EDITA

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

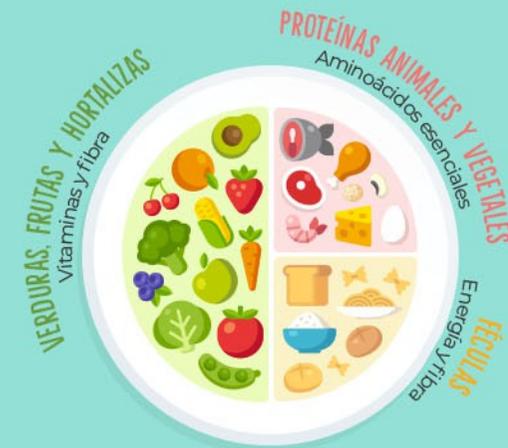
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPIRALES CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

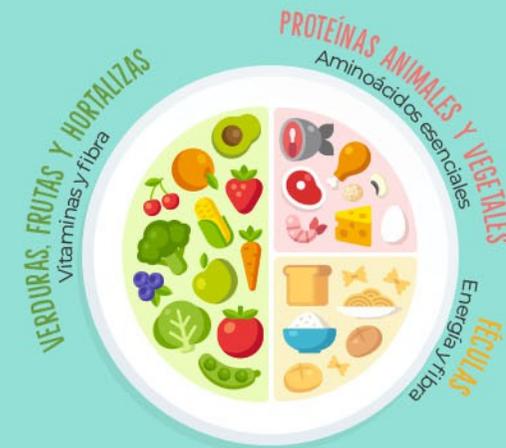
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

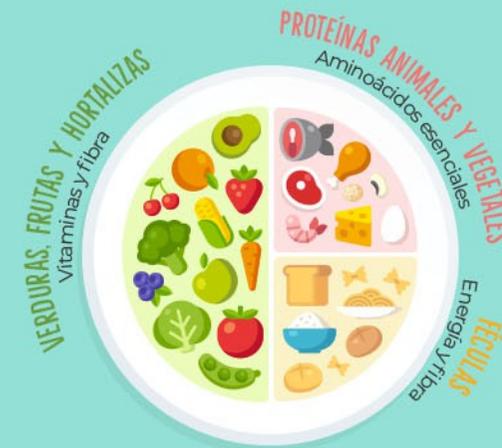
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

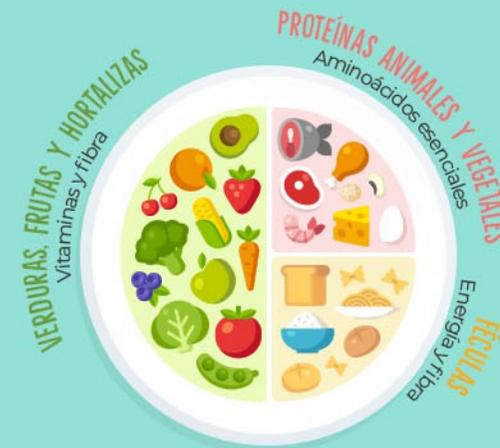
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

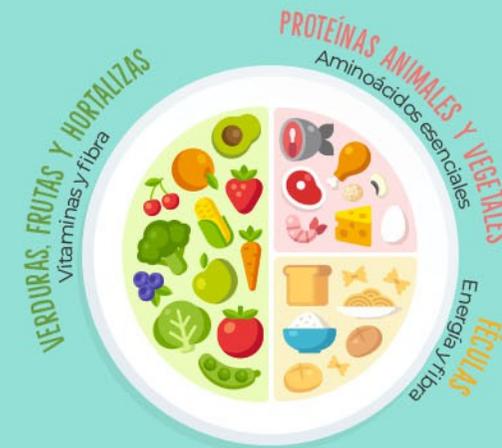
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

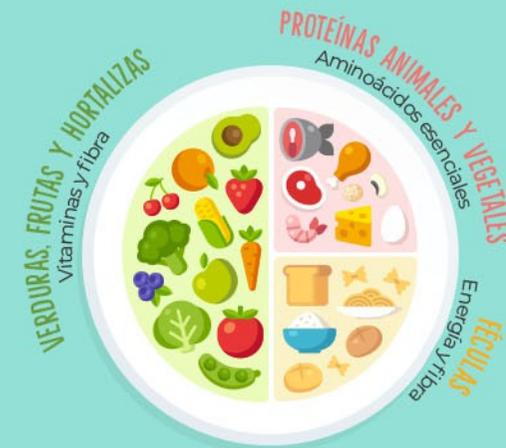
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

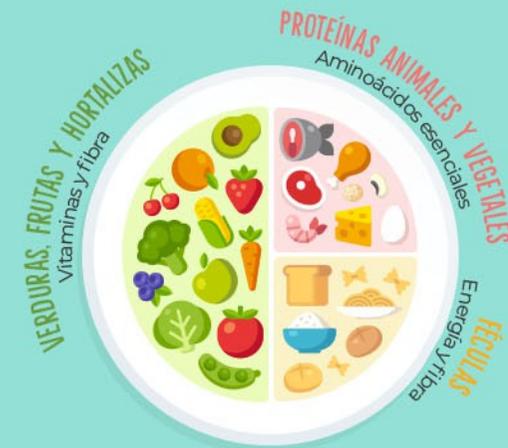
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

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

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN A LA NARANJA
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

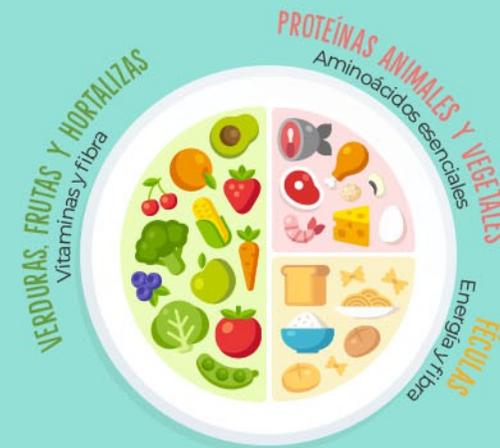
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

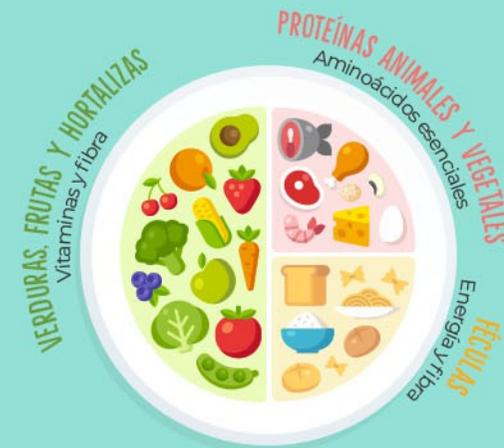
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

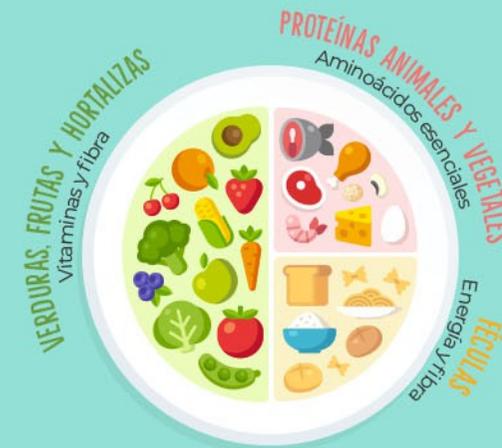
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

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

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATA ASADA
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

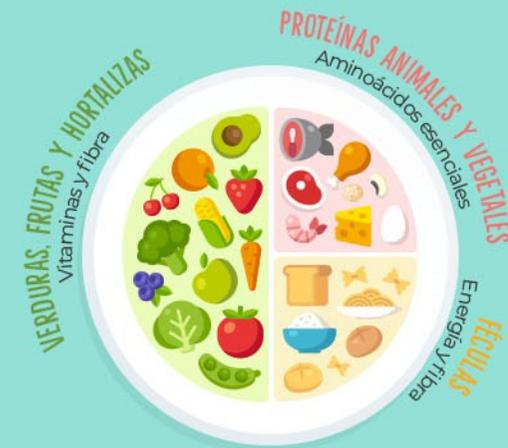
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

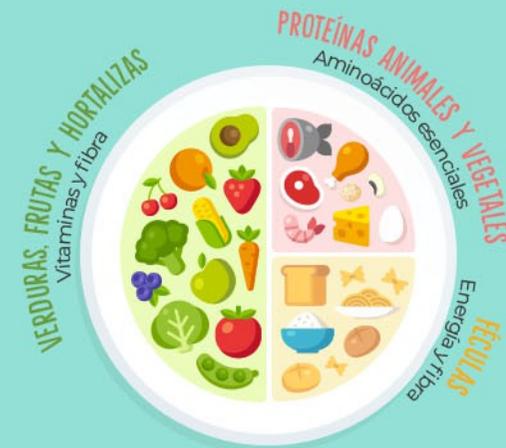
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

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

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

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

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

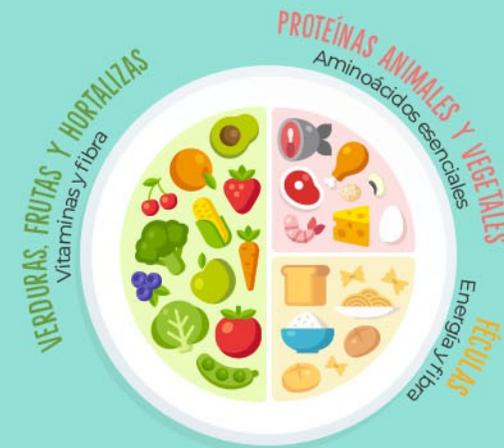
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

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

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:

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

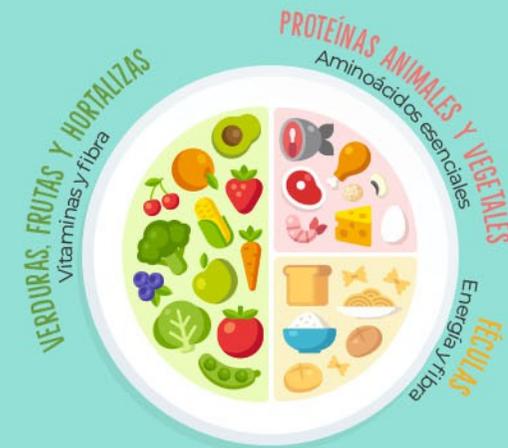
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

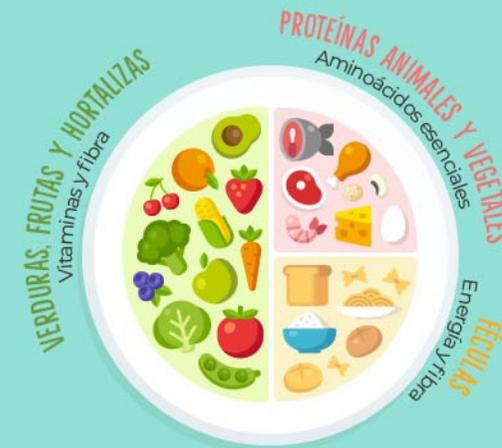
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

LAZOS CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA "ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

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

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

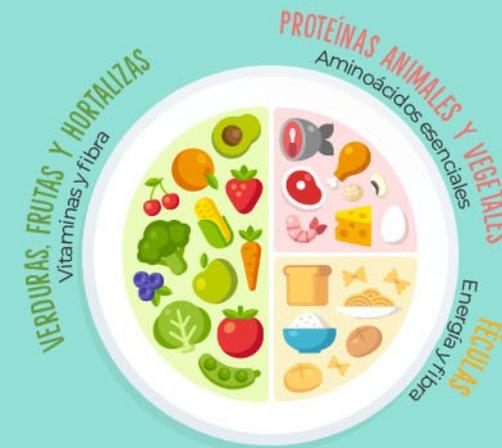
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LÁCTEO

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:

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

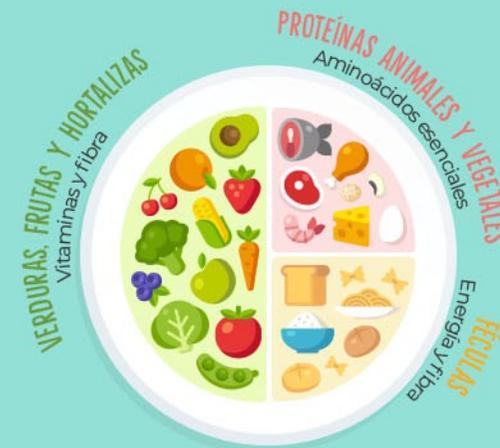
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

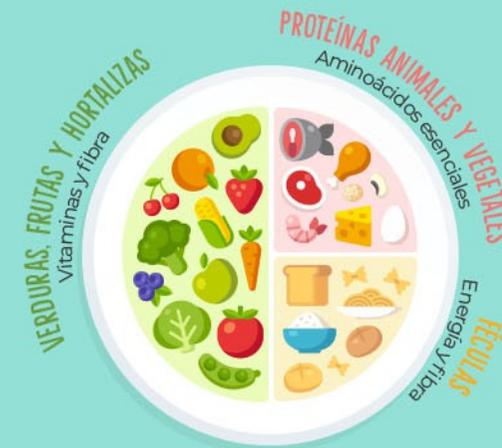
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

20

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LÁCTEO

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

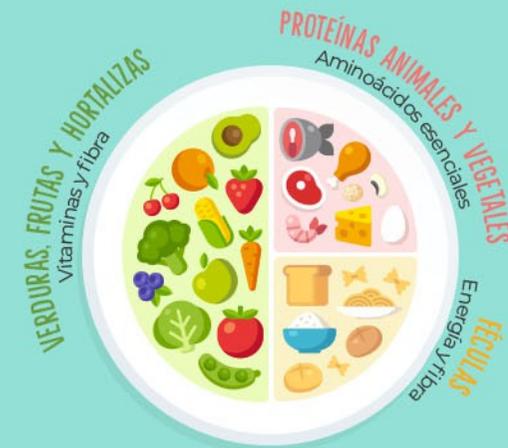
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
LÁCTEO

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

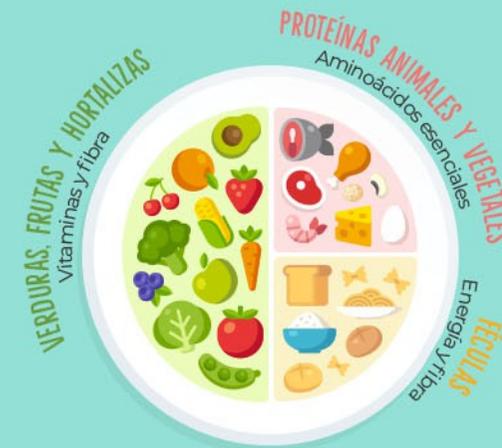
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

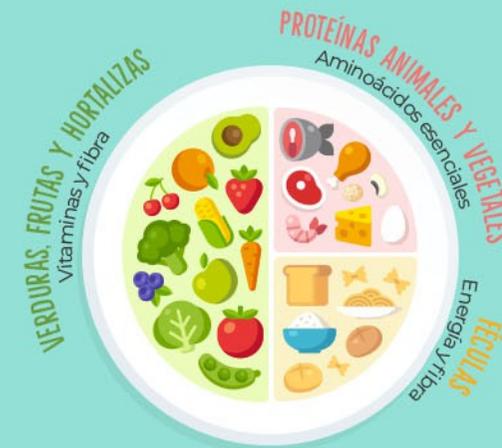
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

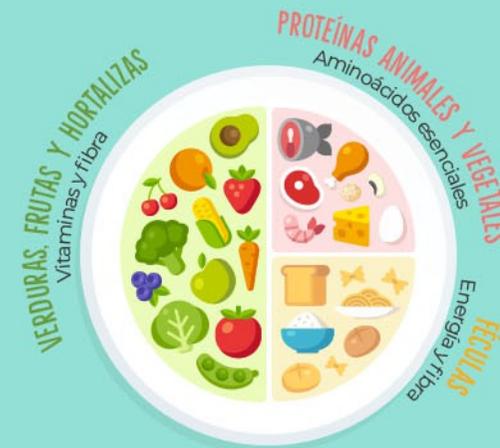
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

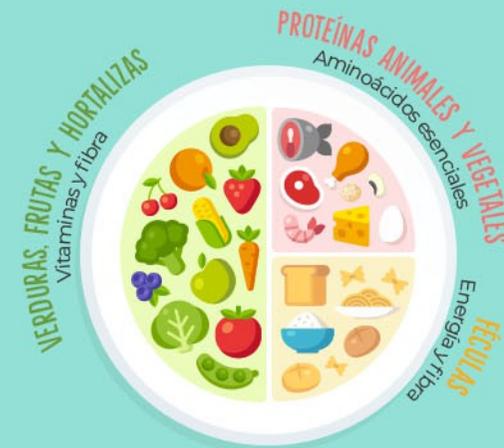
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

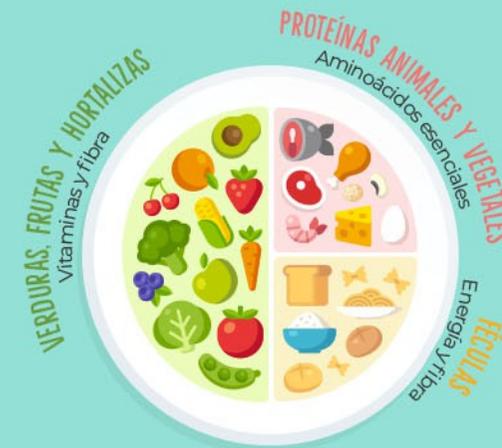
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
LÁCTEO

14

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

ACELGAS REHOGADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ACELGAS CON PATATAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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:



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

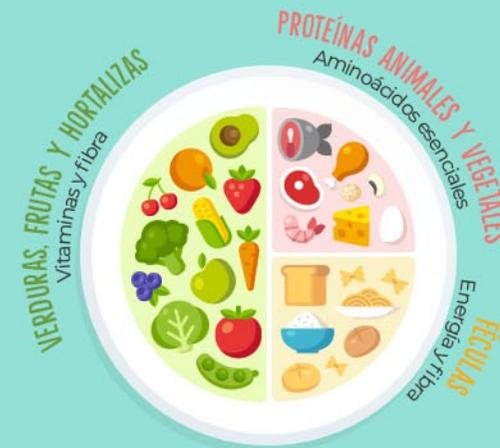
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

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

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN A LA NARANJA
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

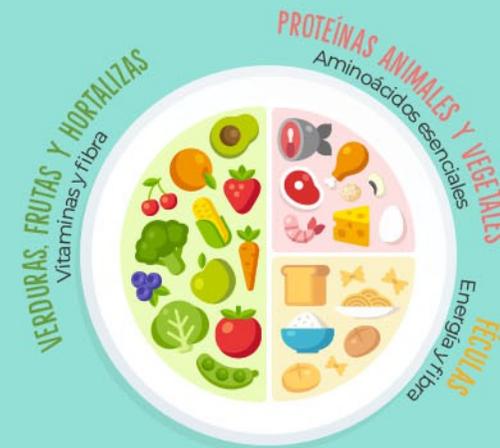
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN A LA NARANJA
LÁCTEO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

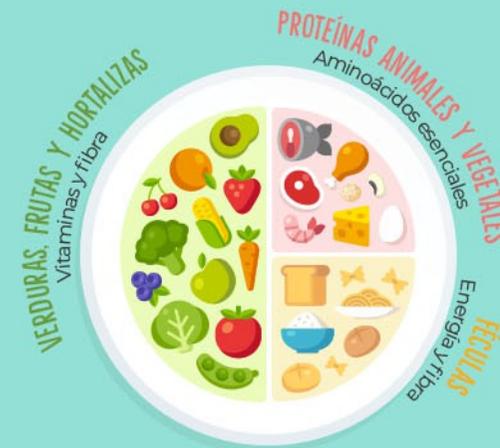
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



in

@



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

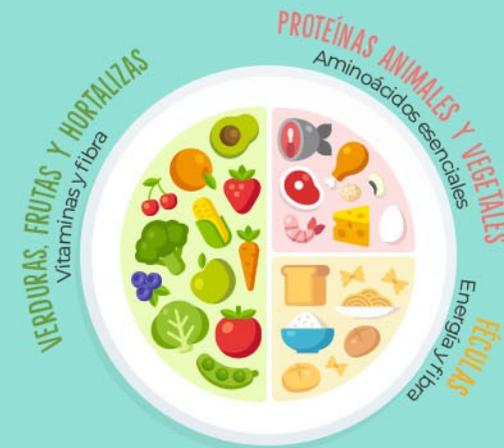
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

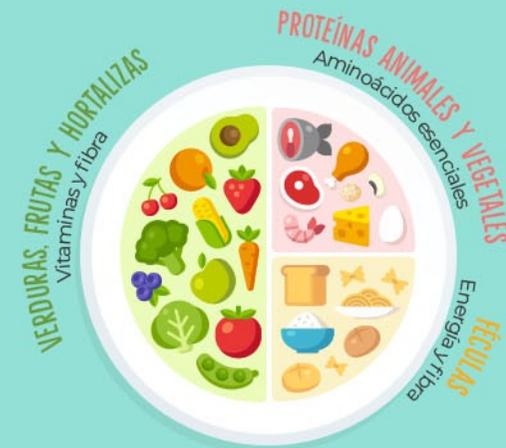
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

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

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

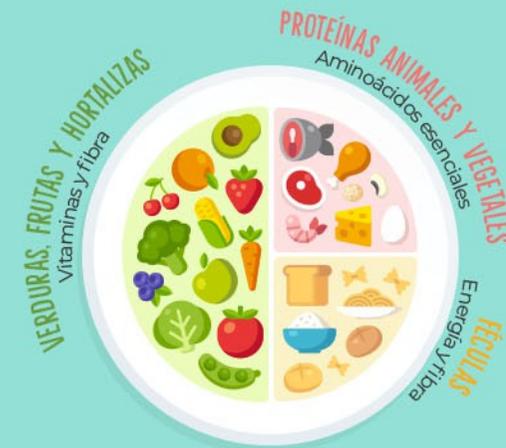
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

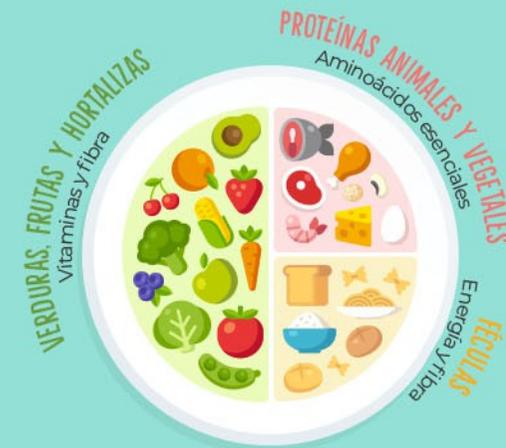
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

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

LAZOS CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

12

13

14

15

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

SAN ISIDRO

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

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

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

22

23

24

25

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

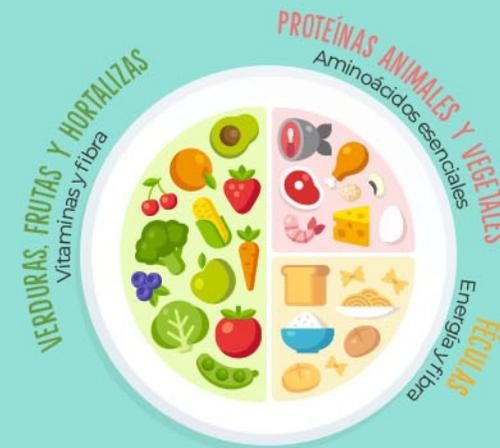
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

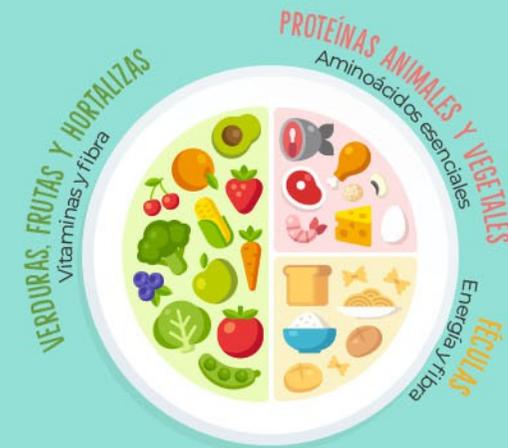
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
LÁCTEO

7

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

22

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
LÁCTEO

23

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

28

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
CREMA DE ZANAHORIAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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:



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

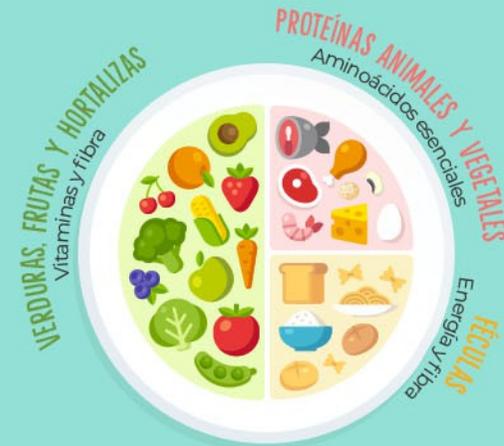
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

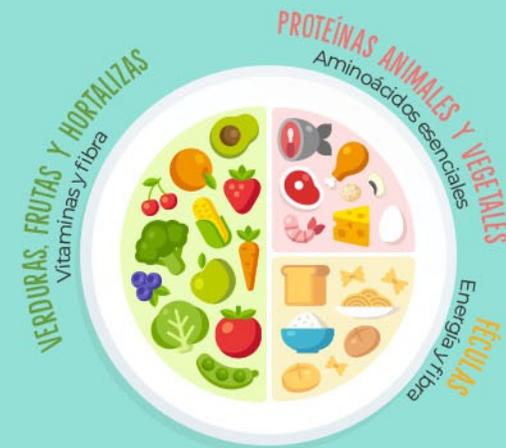
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

PASTA " ALLA NORMA"
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

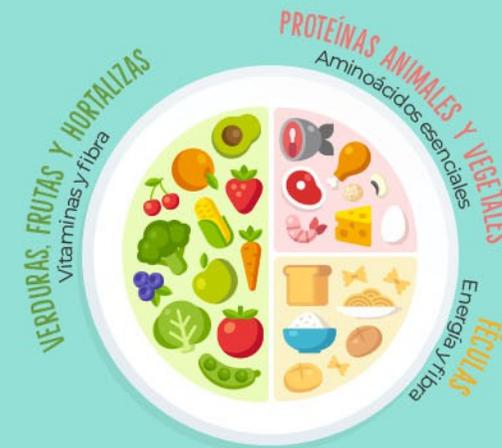
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
ESTOFADO DE TERNERA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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:



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

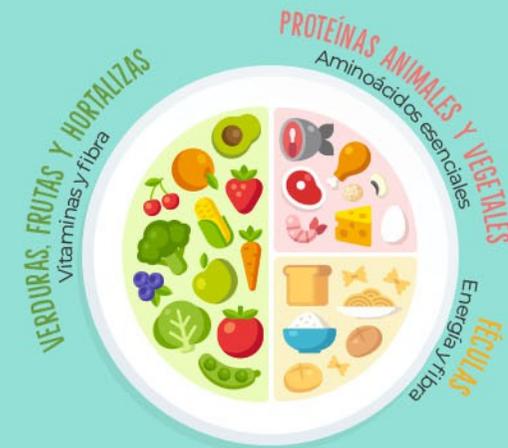
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

ESPIRALES AL AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:



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

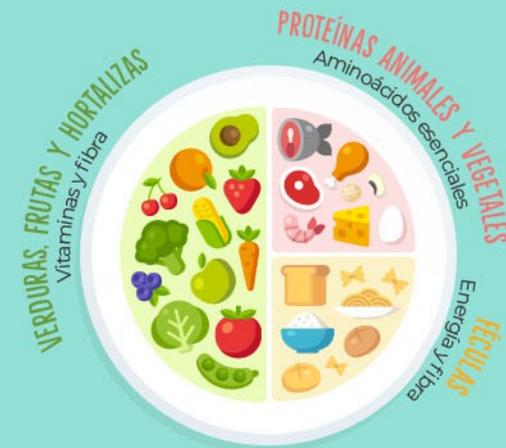
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
LÁCTEO

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
LÁCTEO

10

LAZOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
LÁCTEO

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

14

SAN ISIDRO

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA " ALLA NORMA"
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
LÁCTEO

20

FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

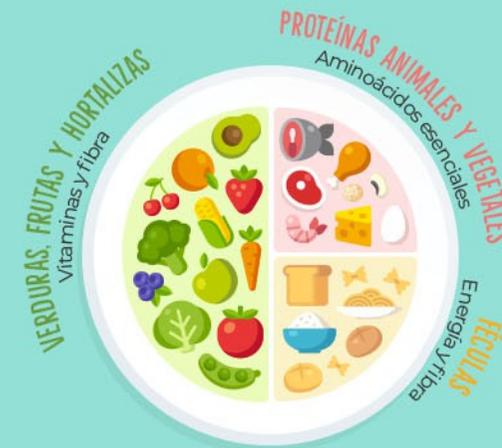
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

MACARRONES SALTEADOS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPIRALES AL AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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:

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

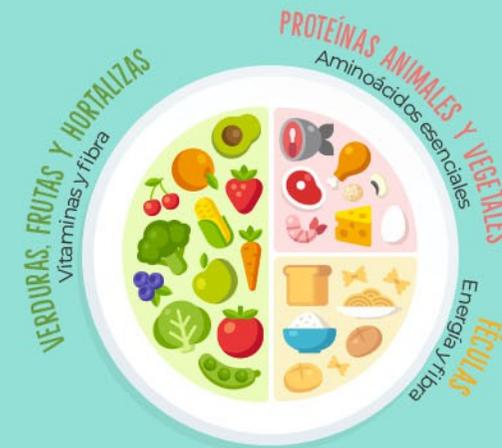
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

MACARRONES SALTEADOS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CARAMELIZADA
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPIRALES AL AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

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

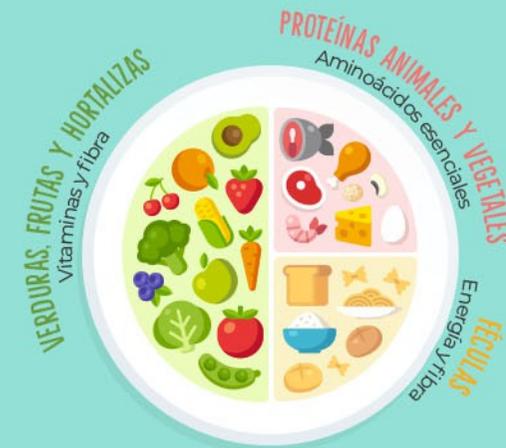
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS HERVIDAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
LÁCTEO

7

ARROZ CON CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

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

9

MACARRONES SALTEADOS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
PATATAS FRITAS
CEBOLLA CAMELIZADA
LÁCTEO

14

XDALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
(SIN VERDURAS)
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

SAN ISIDRO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE PUERROS, PATATA, ACELGAS Y
CEBOLLA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

ESPIRALES AL AJILLO
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

CREMA DE CALABAZA, PUERRO Y PATATA
BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

26

ARROZ CON BERENJENA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
CREMA DE CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

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:



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

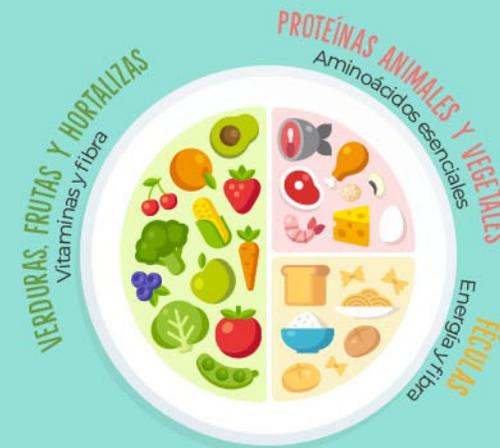
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.