

COLEGIO OBISPO PERELLO

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

612 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

5

617 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 7

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

6

786 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

7

460 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
MAGRO DE CERDO
PORK STEW
FRUTA
FRUIT

10

FESTIVO

11

869 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES
LÁCTEO
DAIRY

12

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

13

589 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

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

14

540 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

637 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
LÁCTEO
DAIRY

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

786 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 48 G.: 14

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

21

612 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

698 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

589 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

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

28

678 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

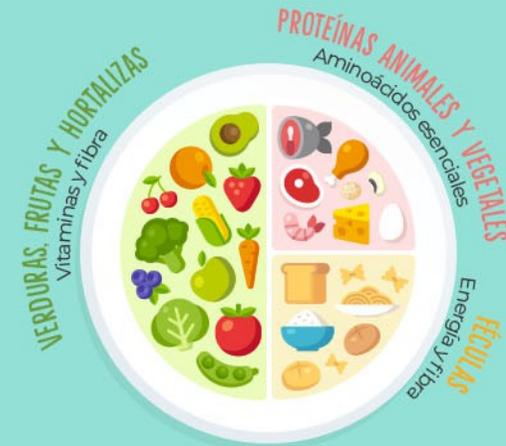
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CALABACÍN
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

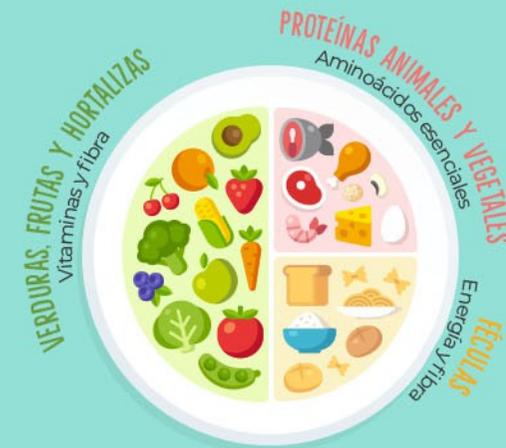
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

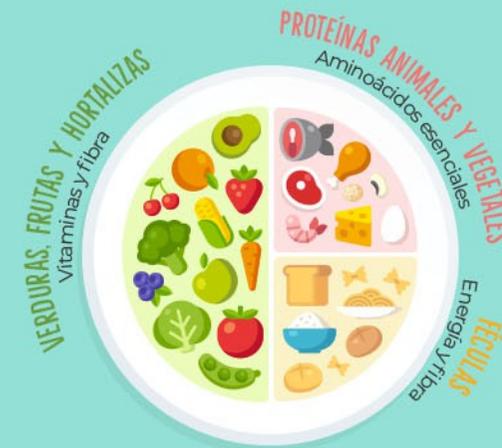
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CALABACÍN
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

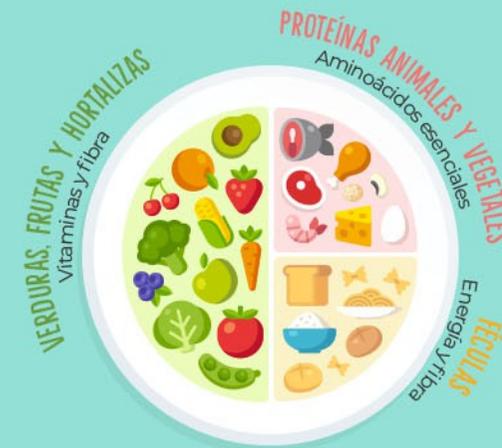
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

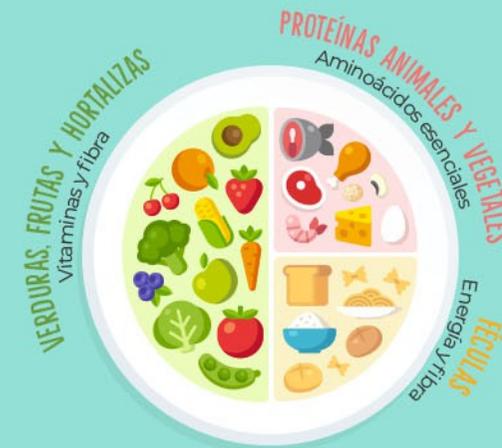
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
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

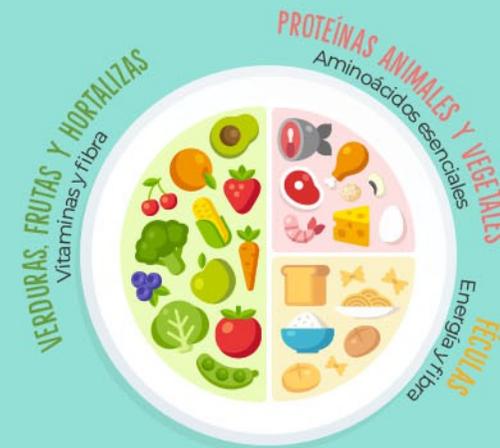
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

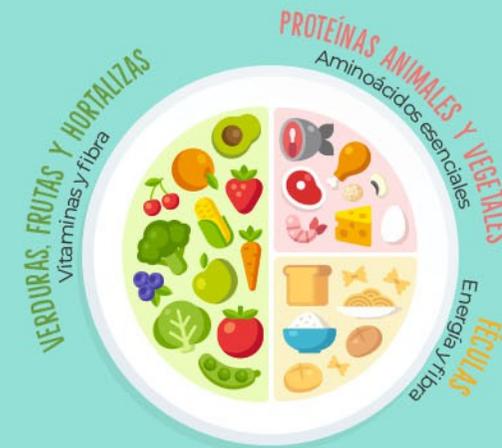
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

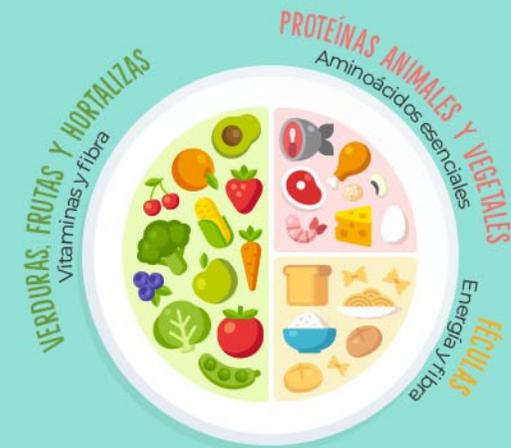
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

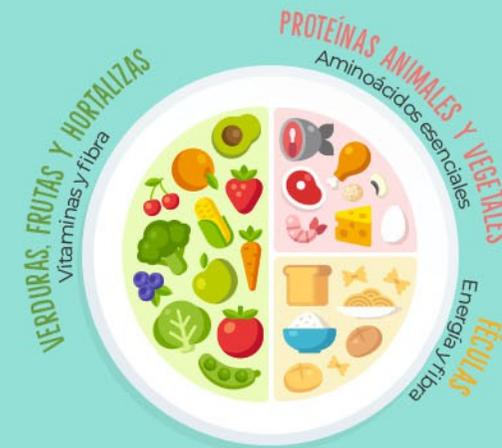
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

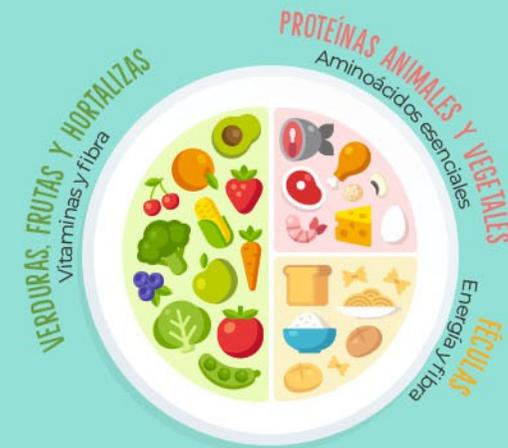
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

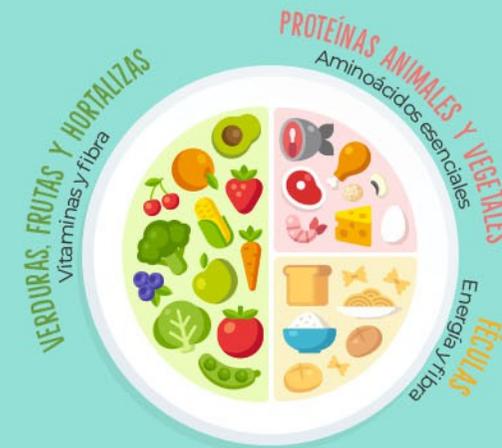
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CALABACÍN
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

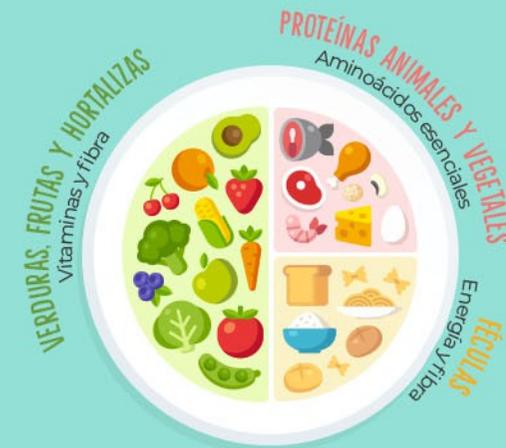
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

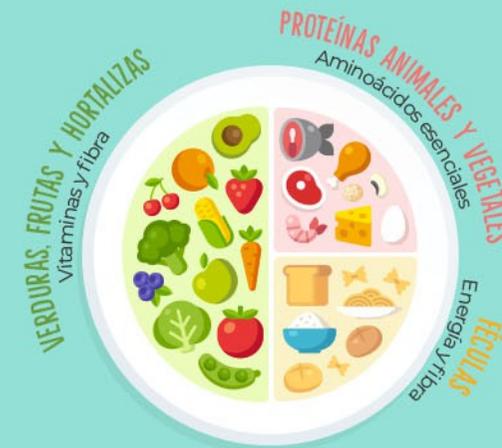
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

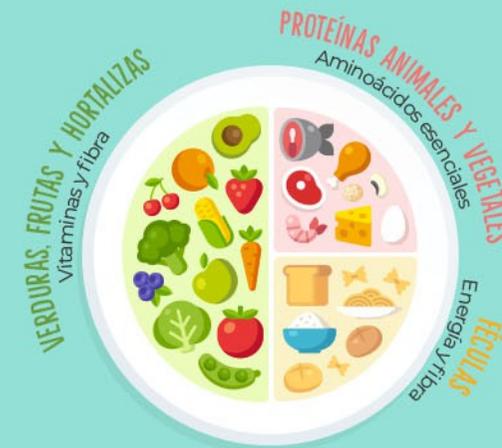
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CALABACÍN
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

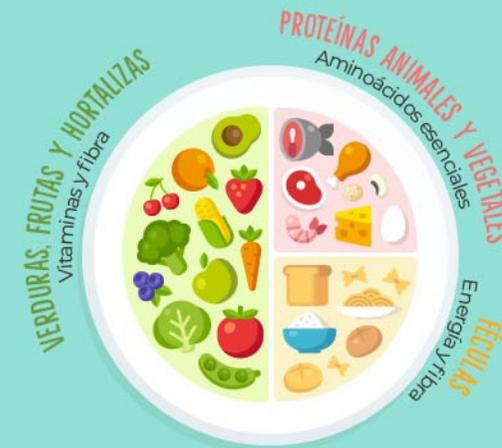
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
LÁCTEO

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
LÁCTEO

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
LÁCTEO

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

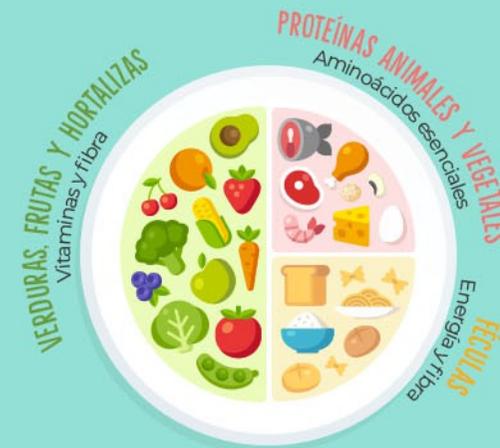
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

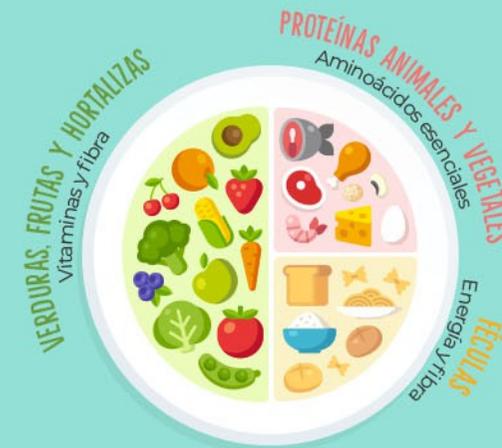
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

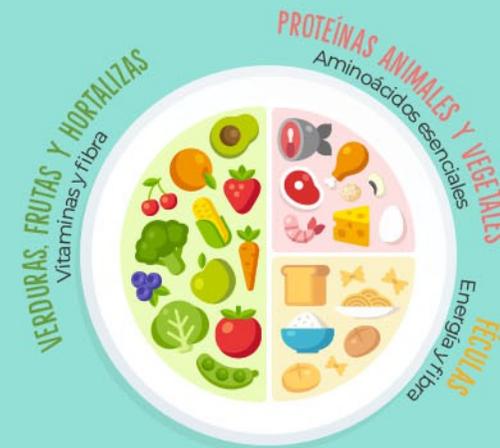
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
REPOLLO
LÁCTEO

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

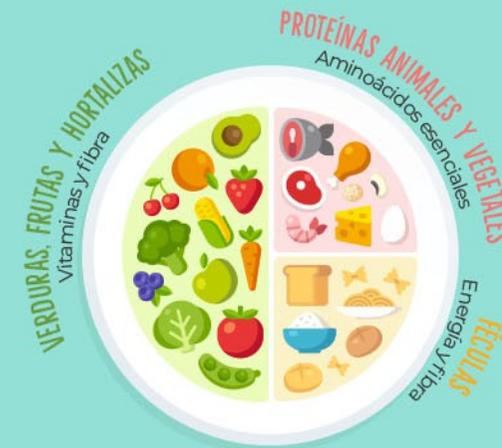
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CON ARROZ PILAF
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

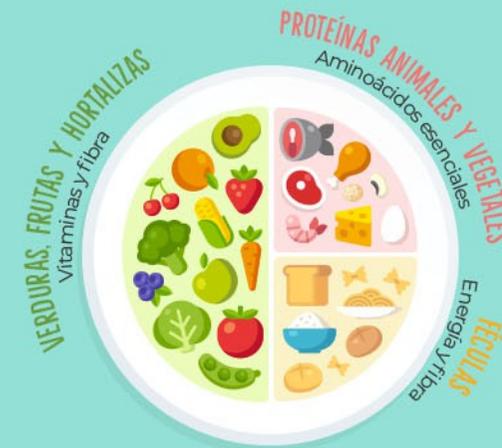
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

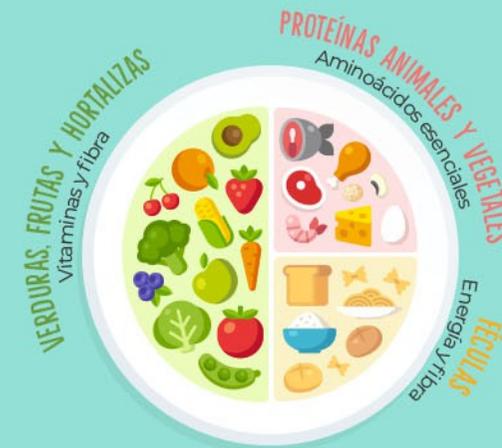
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
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

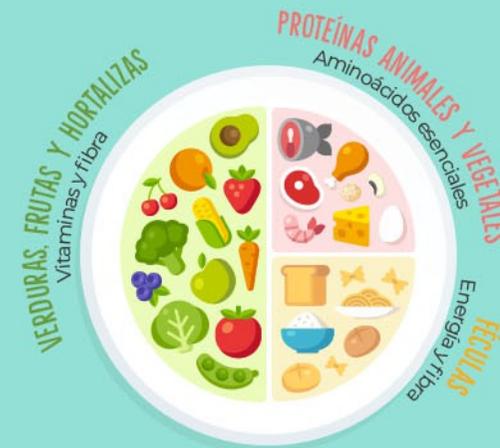
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

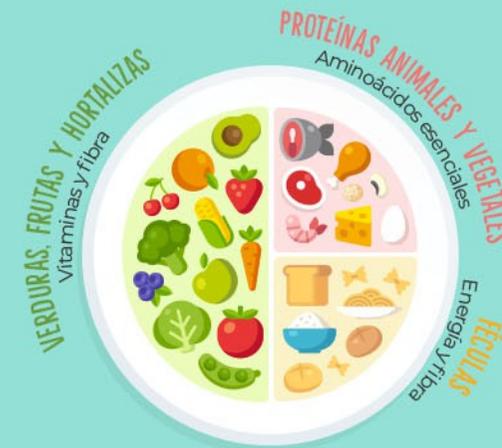
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

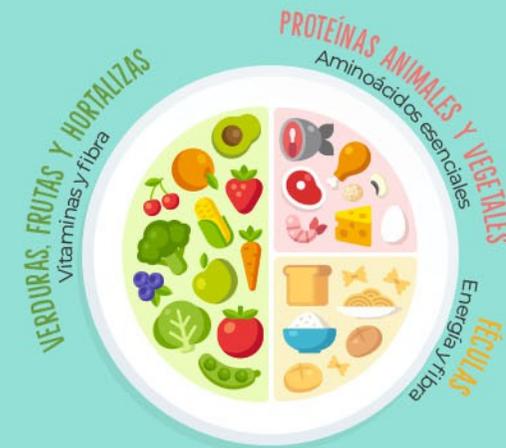
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

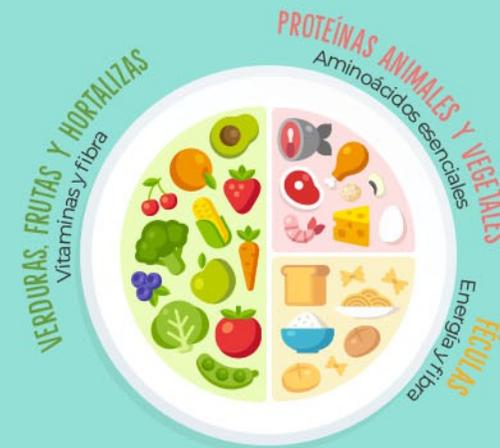
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

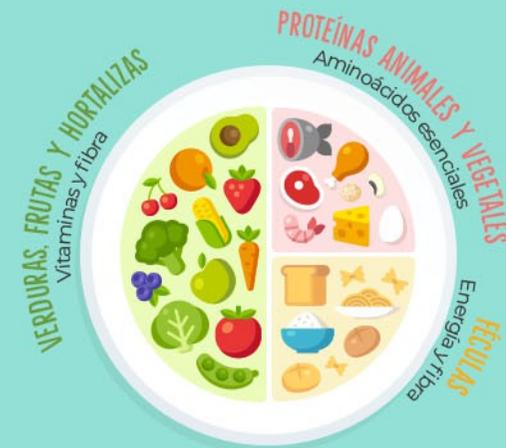
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

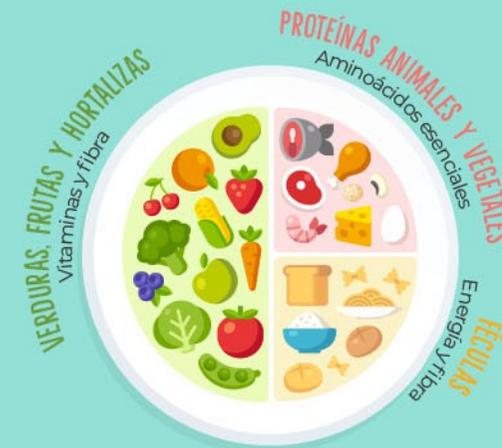
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

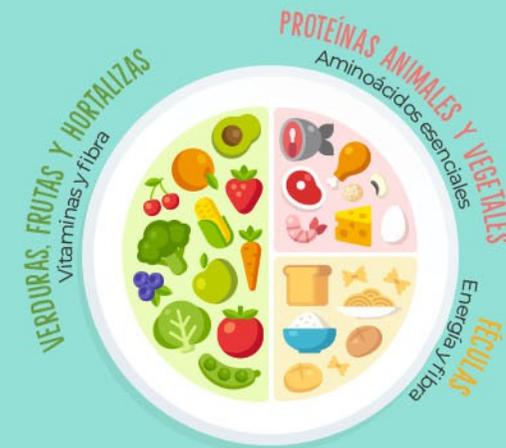
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

ACELGAS CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

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

24

BRÓCOLI CON PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

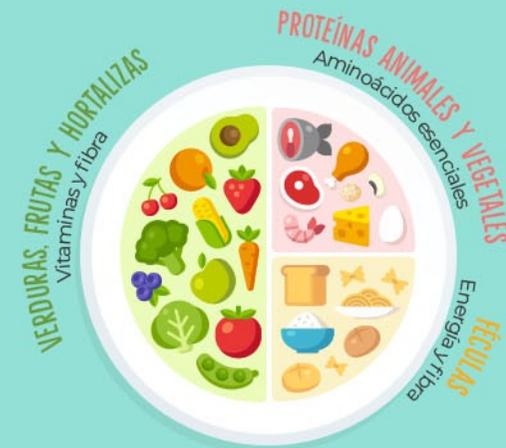
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
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

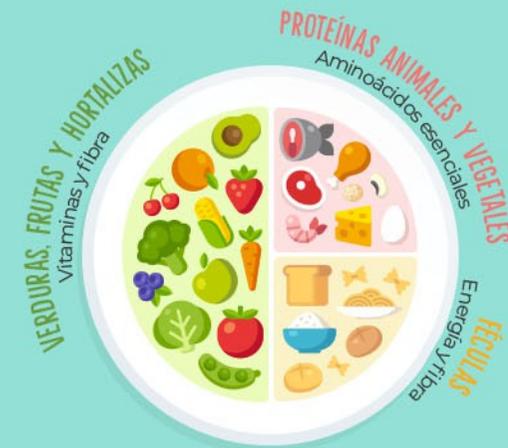
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
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

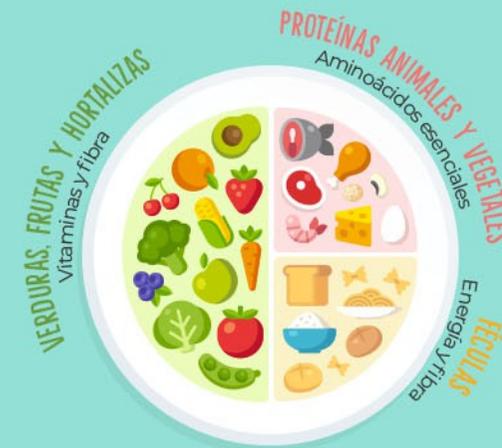
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

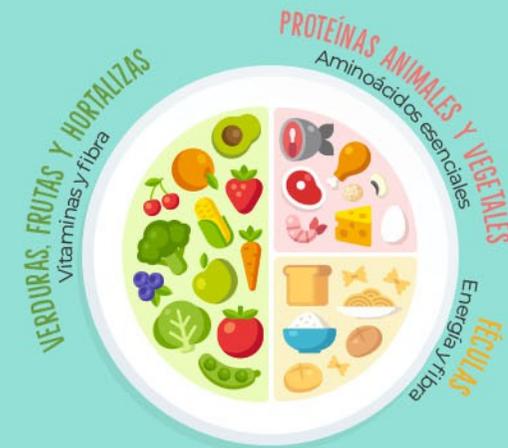
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

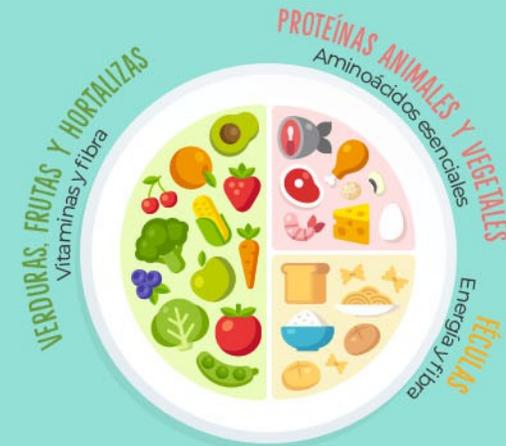
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

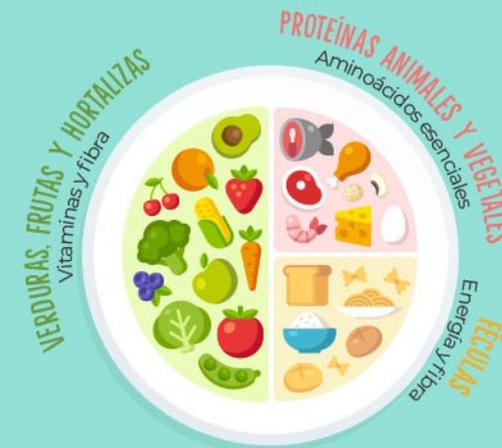
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LÁCTEO

12

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

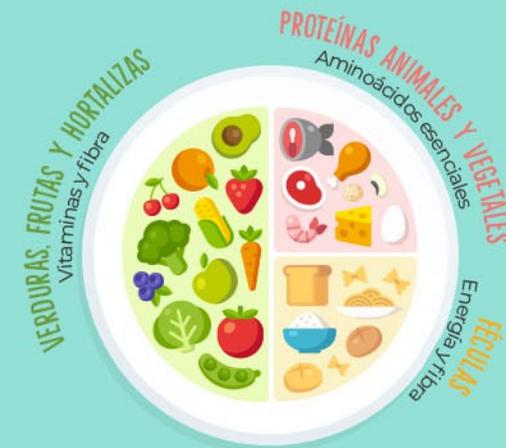
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
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

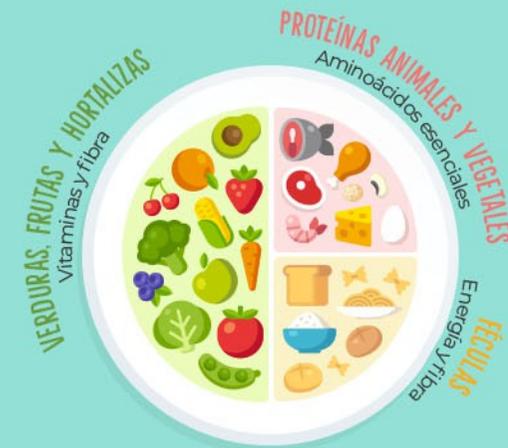
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

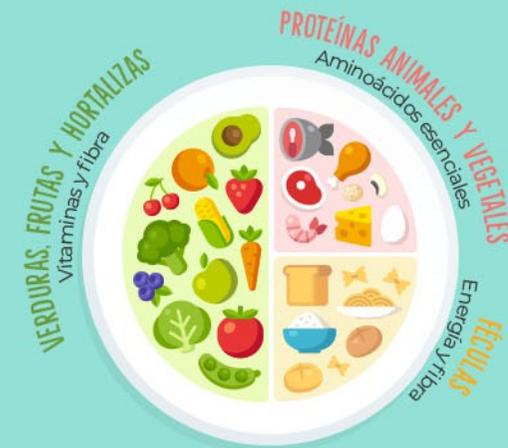
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

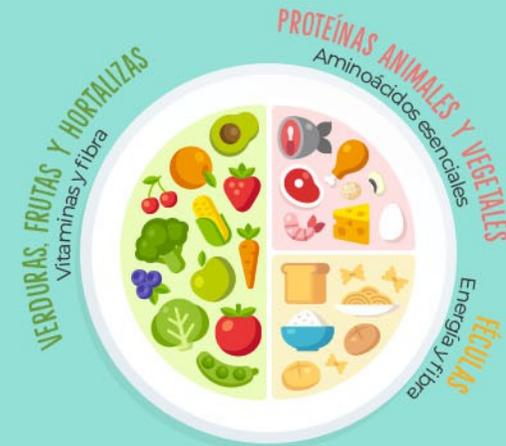
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

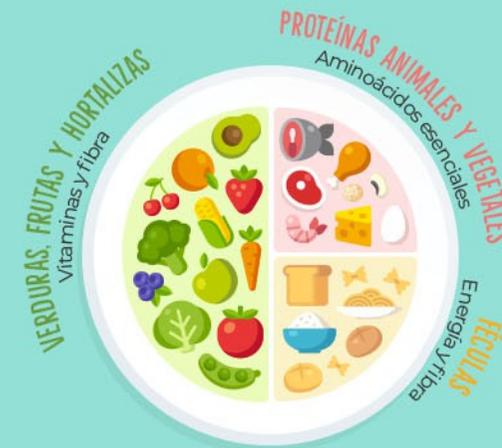
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

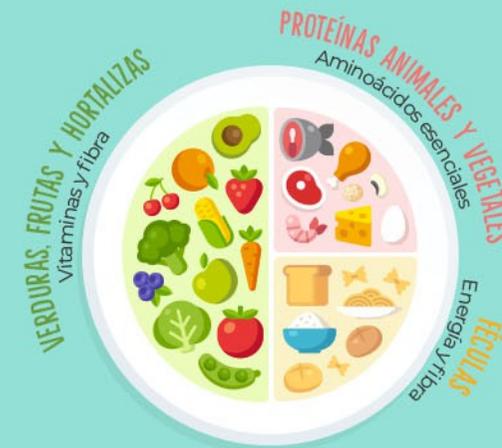
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

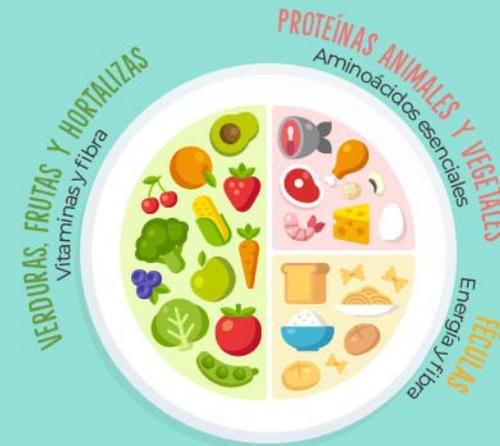
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA
FRUTA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

BRÓCOLI CON PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

28

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
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:

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

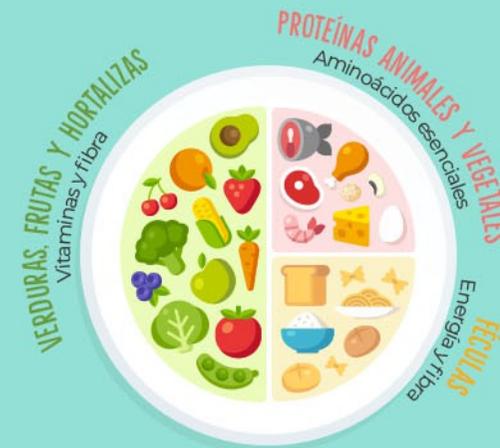
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA
FRUTA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ
LÁCTEO

12

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

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

28

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

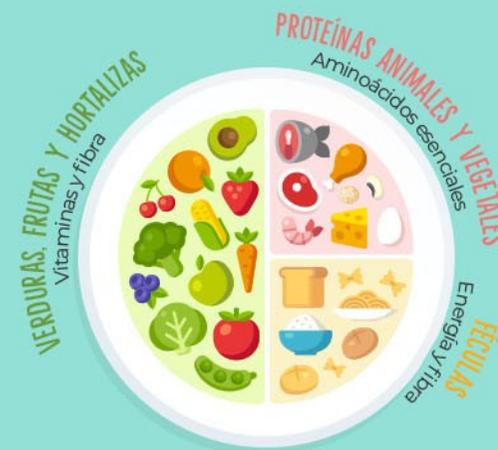
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
LÁCTEO

5

BRÓCOLI REHOGADO
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO
FRUTA

10

FESTIVO

11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
LÁCTEO

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

13

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

14

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSAS DE TOMATE
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES GRATINADOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

21

CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
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

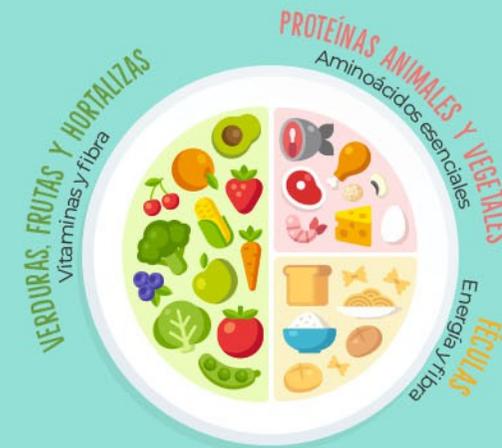
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.