

COLEGIO OBISPO PERELLO

LUNES

1

MARTES

2

MIÉRCOLES

3

JUEVES

4

VIERNES

5

6

638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

GUISANTES REHOGADOS
PEAS WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7

889 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)
LÁCTEO
DAIRY

8

575 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 16

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
FRUTA
FRUIT

9

840 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
LÁCTEO
DAIRY

10

592 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 24 G.: 4

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

13

NO LECTIVO

14

736 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

15

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

721 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
LÁCTEO
DAIRY

17

806 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 11

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

20

690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM
LECHUGA Y PIÑA
LETTUCE AND PINEAPPLE
YOGUR
YOGHURT

21

546 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
ST PETER'S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

23

814 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

24

569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

27

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

28

703 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

29

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUTA
FRUIT

30

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

31

494 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ BLANCO
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

CREMA DE PATATA NATURAL
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO
LÁCTEO

8

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA
LÁCTEO

10

ARROZ BLANCO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
LECHUGA
LÁCTEO

17

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
FRUTA

30

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

31

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

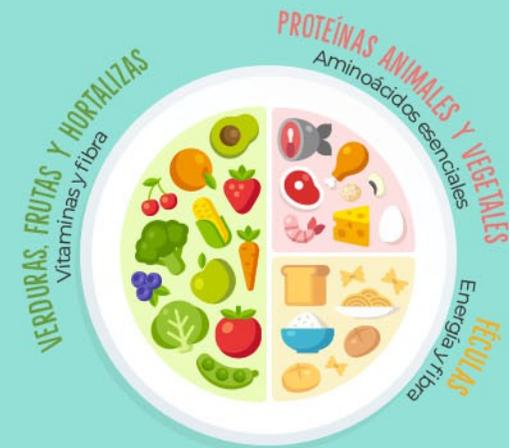
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
LECHUGA
LÁCTEO

17

MACARRONES SALTEADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
PIMIENTOS VERDES
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

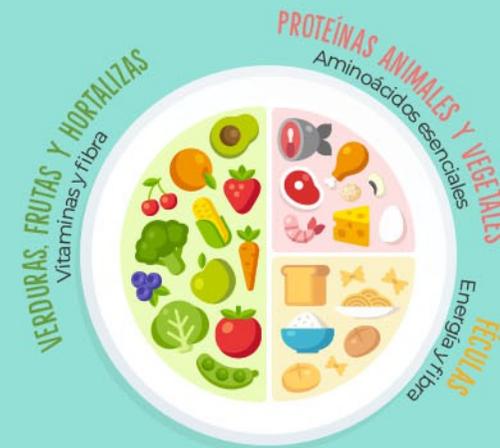
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

7

8

9

10

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

14

15

16

17

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

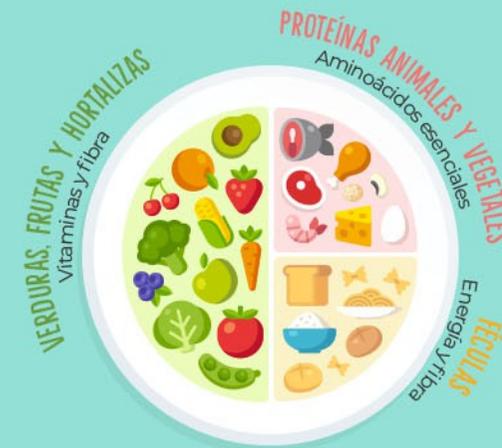
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR DESNATADO

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

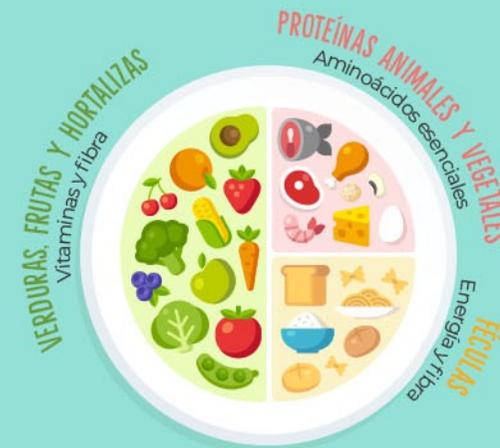
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

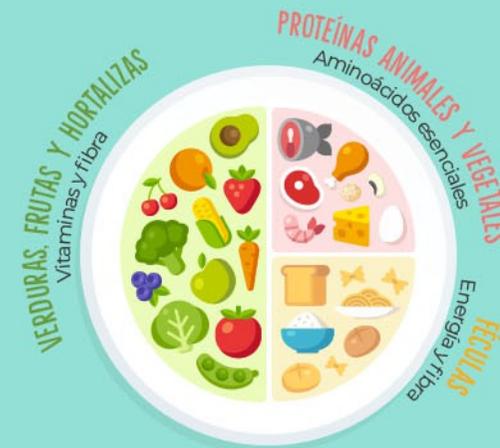
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUIANTES REHOGADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR DESNATADO

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

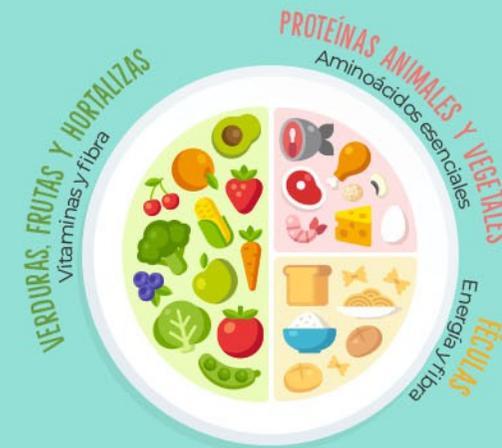
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

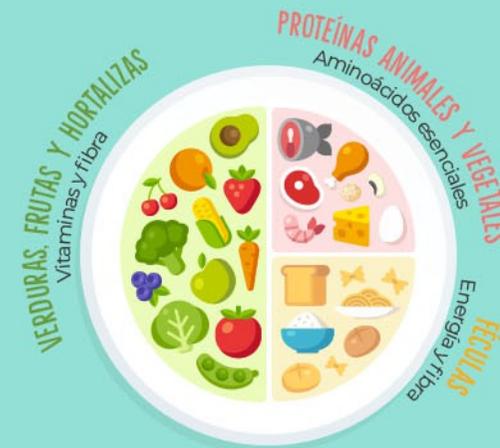
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

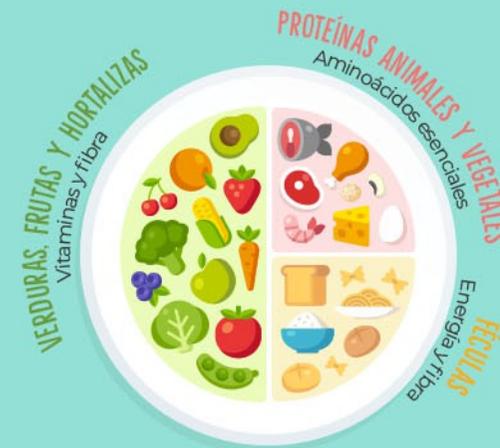
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

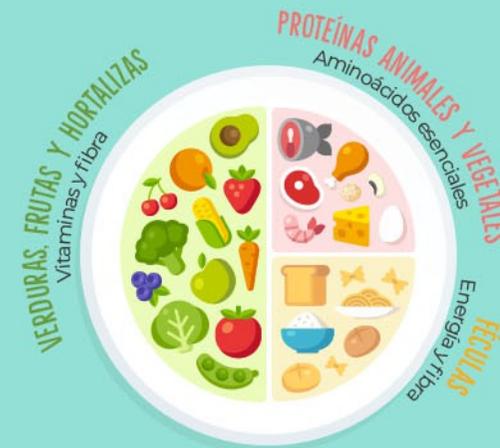
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

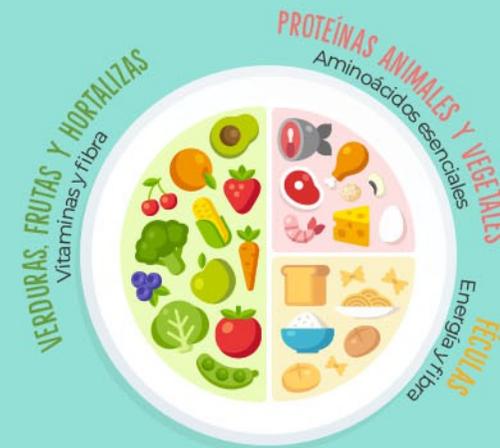
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

ESPIRALES A LA ITALIANA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

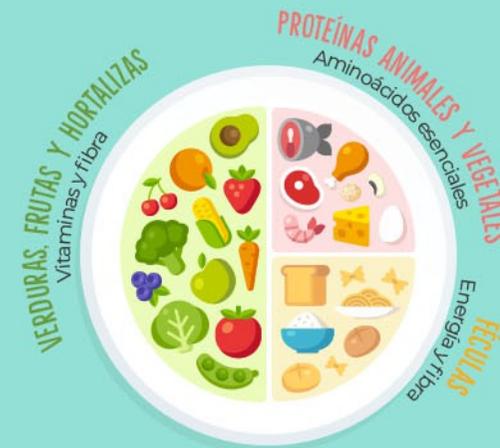
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

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

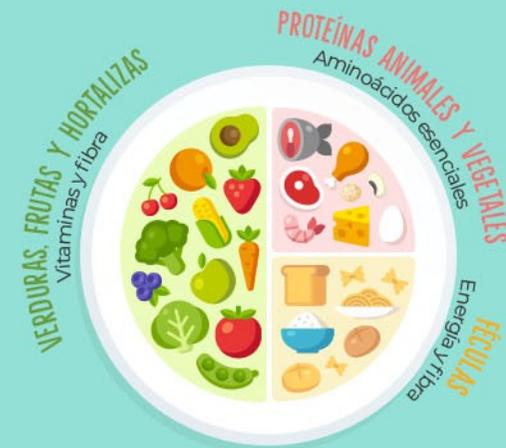
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

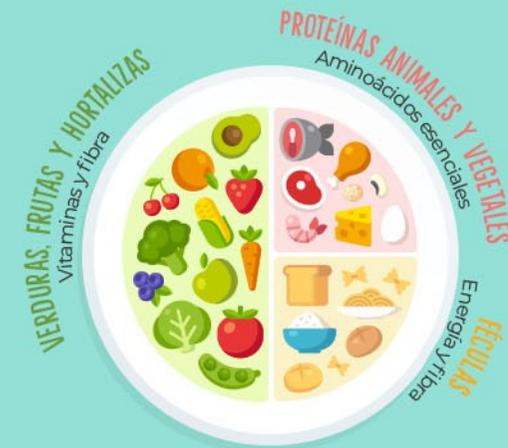
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR DESNATADO

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

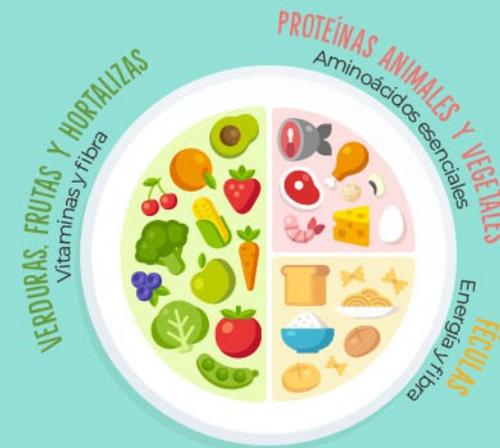
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ CON ZANAHORIA
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES AL AJILLO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

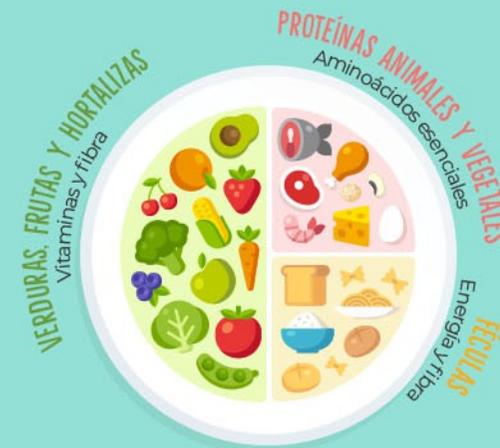
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ASADO
YOGUR DESNATADO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR DESNATADO

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR DESNATADO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

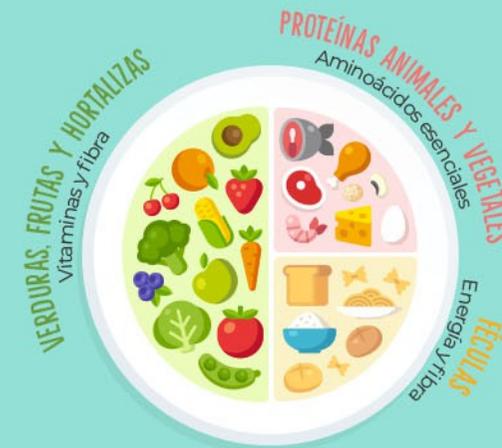
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

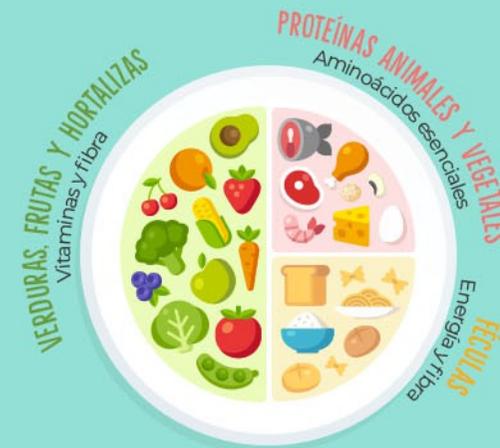
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

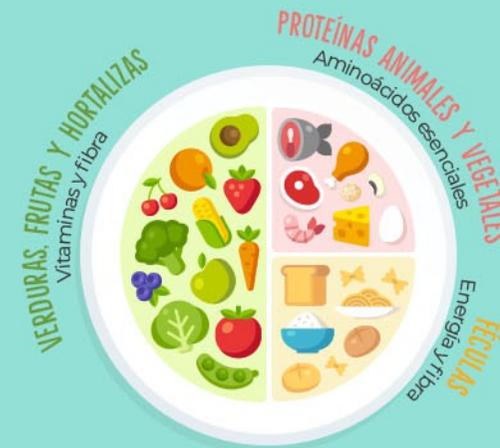
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

ZANAHORIA CON ENELDO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

BERENJENA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

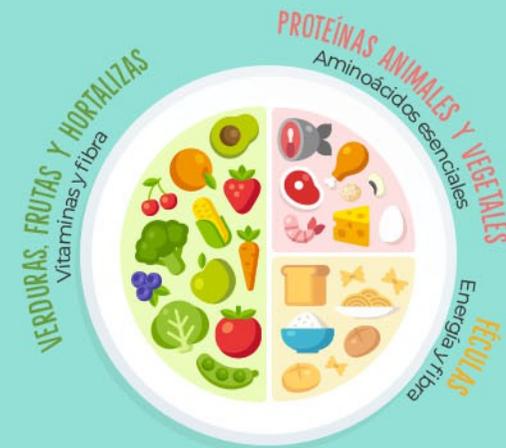
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

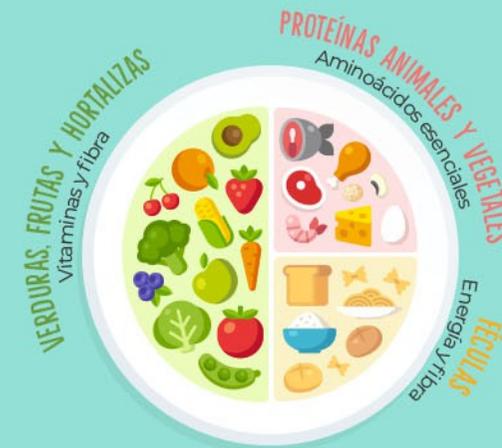
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

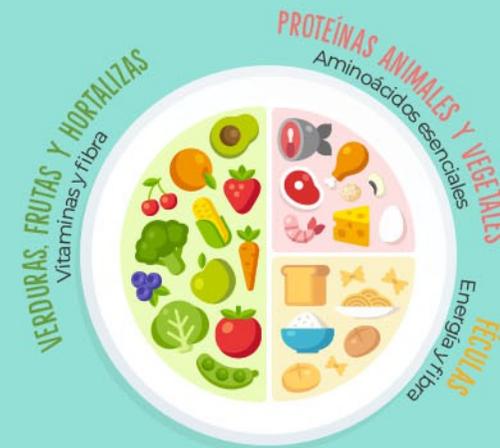
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

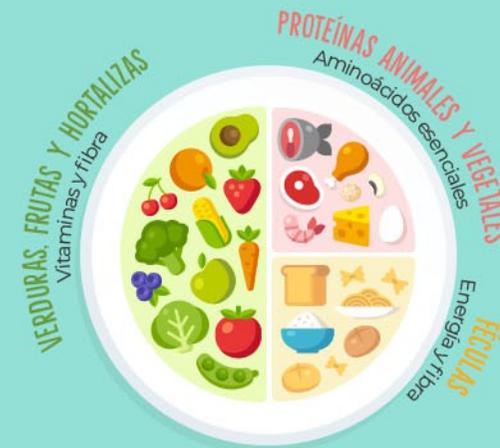
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSAS VERDES
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

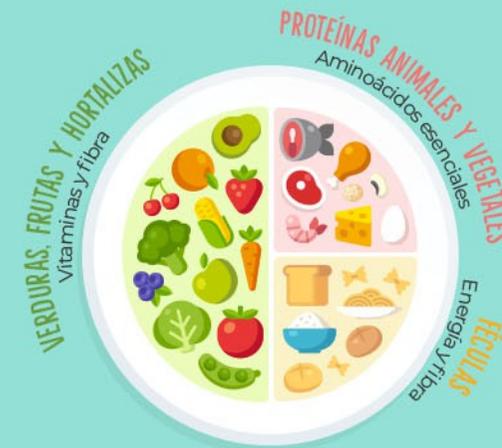
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSAS VERDES
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

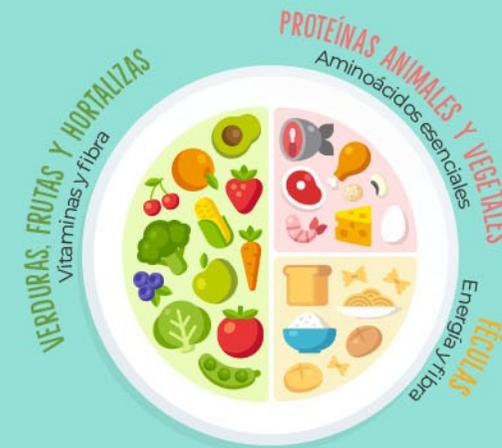
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

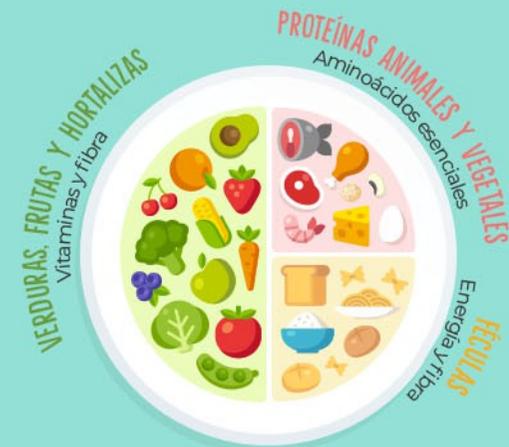
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

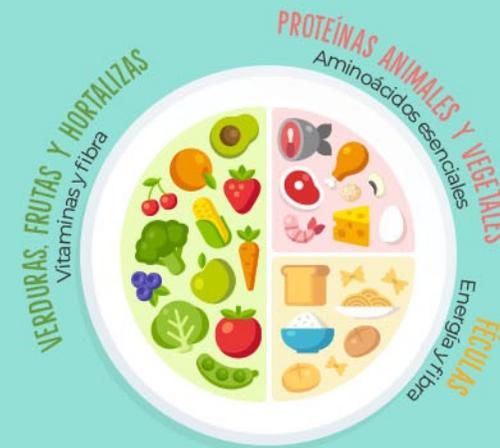
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

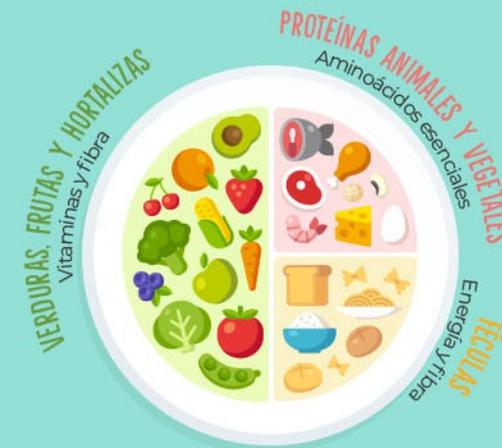
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

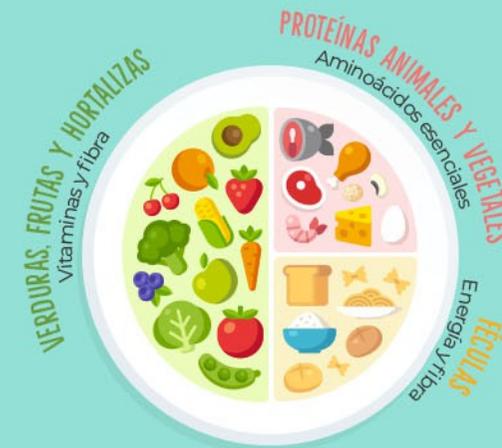
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

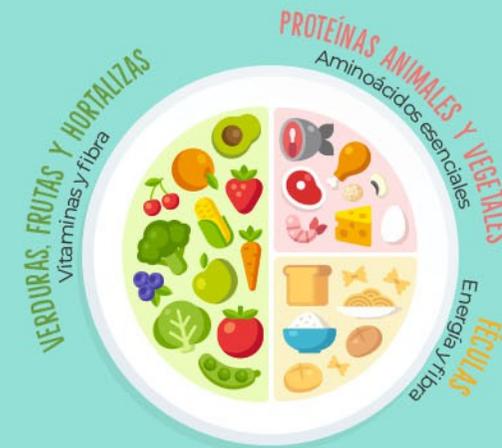
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

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

16

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

21

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA
FRUTA

23

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

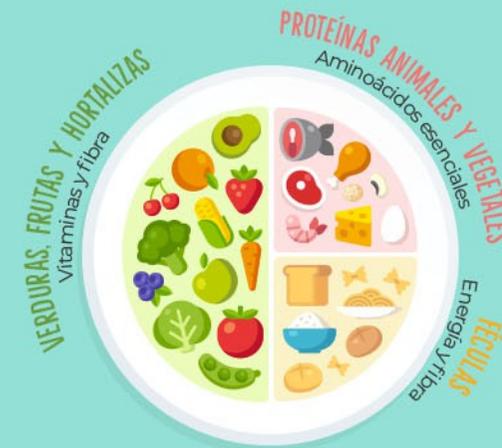
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

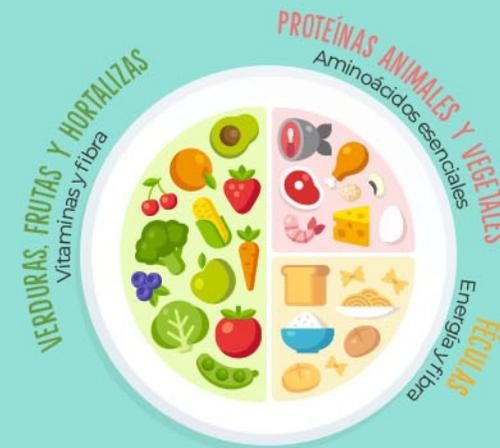
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALMÓN AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

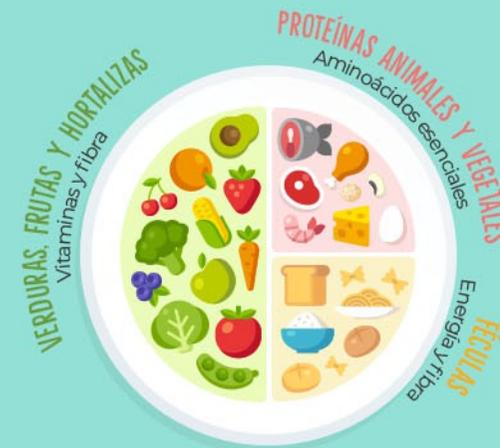
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

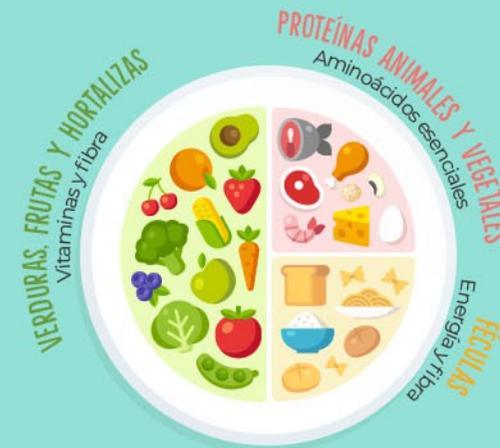
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

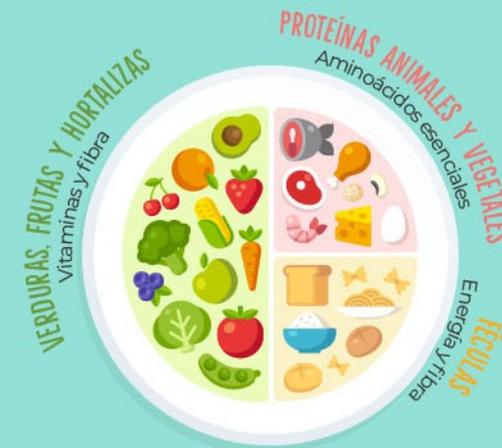
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

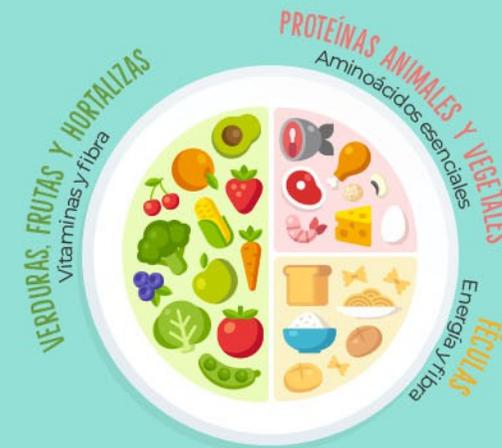
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

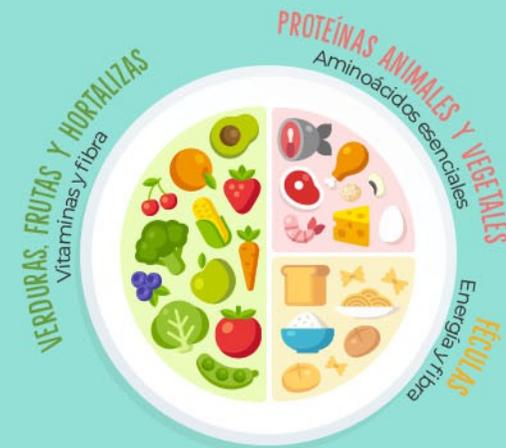
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

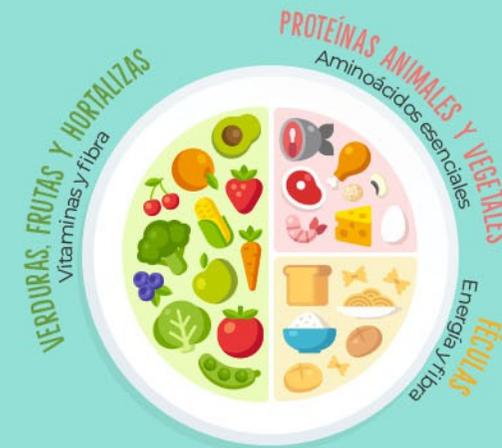
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

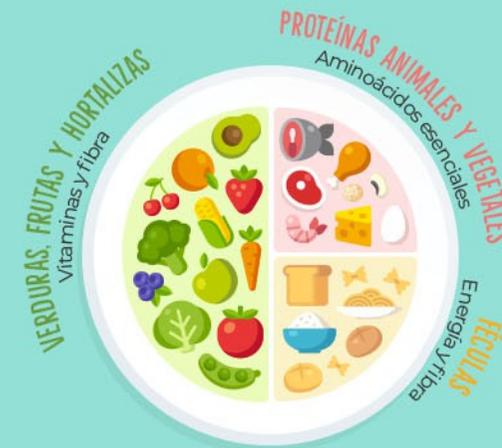
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

7

8

9

10

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

14

15

16

17

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

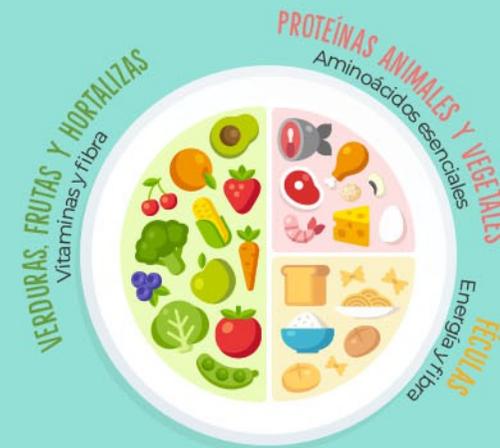
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

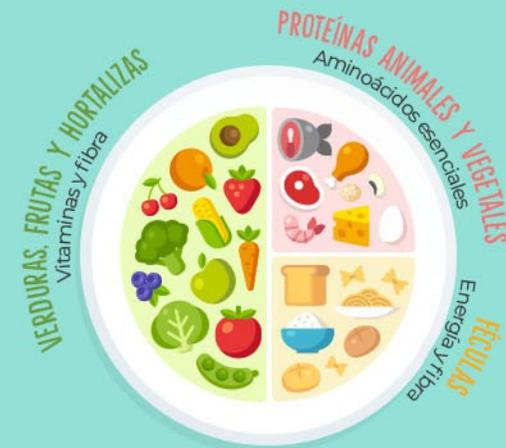
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

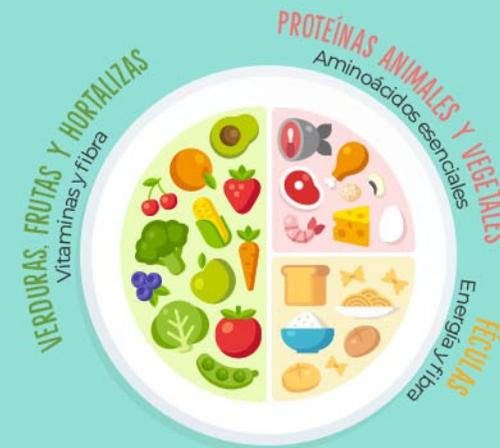
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
LÁCTEO

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LÁCTEO

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LÁCTEO

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
HELADO

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

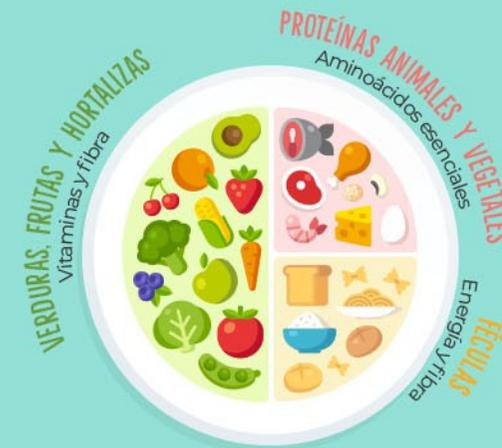
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

