

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16 667 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23 762 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
CHILI CON CARNE
CHILI WITH MEAT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

30 641 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER, OLIVE, EGG AND TUNA)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
SECRET OF PORK BRAISED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

10 703 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
PASTA WITH ZUCCHINI SAUCE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

17 695 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 41 G.: 12

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)
REVUELTUO DE QUESO CON TOMATE
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

24 670 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 30 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

11 743 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

18 840 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

MACARRONES AL PESTO
MACARONI WITH PESTO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25 631 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

12 830 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 11

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL CURRY
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

19 779 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CHICKPEAS WITH GARLIC AND PARSLEY
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

26 612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

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

13 651 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

20 612 Kcal. P.: 19 HC.: 58 L.: 21 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

27 626 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
HELADO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

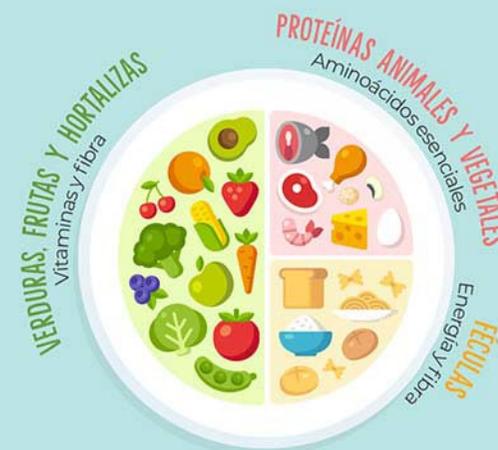


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **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

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
LOMO DE CERDO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
HELADO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

MACARRONES AL PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
FRUTA

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

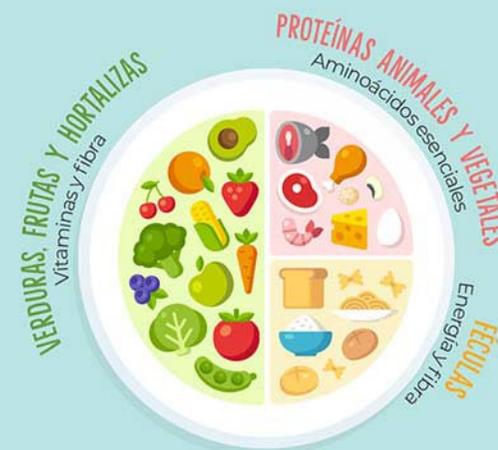


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
COUS COUS
FRUTA

12

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

13

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

20

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

25

ARROZ A LA NAPOLITANA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

26

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA DE PATATAS, ATUN Y OLIVAS
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

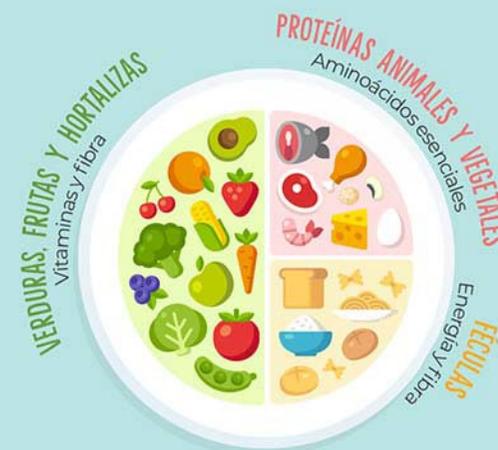


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ESPIRALES CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
COUS COUS
FRUTA

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

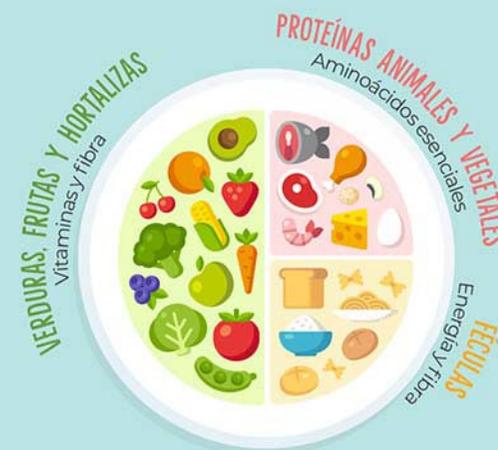


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

11

ACELGAS REHOGADAS
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
QUINOA (ECOLÓGICO)
FRUTA

12

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
HELADO

13

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

20

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

23

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

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

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□

□

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

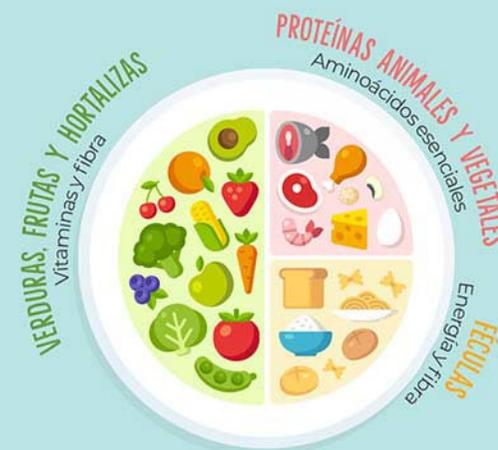


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **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

8

9

10

11

12

9

10

11

12

13

16

17

18

19

20

23

24

25

26

27

30

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
LOMO DE CERDO AL HORNO
COUS COUS
FRUTA

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
PATATAS FRITAS
HELADO

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

CASSOULET (GUIISO FRANCÉS DE ALUBIAS)
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

MACARRONES AL PESTO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

FIDEUA CON VERDURITAS
CHILI CON CARNE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

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

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

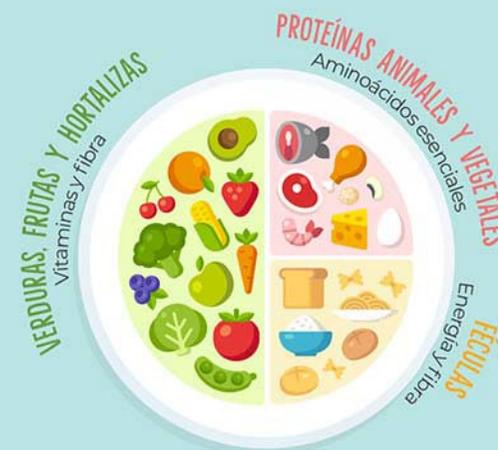


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **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.