

COLEGIO OBISPO PERELLO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8 793 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL)

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

9 606 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

10 735 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

11 776 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

12 677 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

15 719 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

16 765 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL

CALAMARES A LA ANDALUZA
FRIED SQUID RINGS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

17 587 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

18 637 Kcal. P.: 20 HC.: 27 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LÁCTEO
DAIRY

19 570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

22 762 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

23 647 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI AL AJO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

24 558 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMON IN LEEK SAUCE

GUISANTES
PEAS

FRUTA
FRUIT

25 672 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 11

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
BEEF AND DICED POTATOES STEW

LÁCTEO
DAIRY

26 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL (ECOLOGICAL) AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

29 542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30 713 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
ORGANIC HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

LÁCTEO
DAIRY

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS CON SAMFAINA FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON TOMATE PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ABADEJO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA PECHUGA DE POLLO EN SALS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALS DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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



PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
MANDARINA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
NARANJA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MANDARINA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
PLÁTANO

16

ACELGAS REHOGADAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
NARANJA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
MANDARINA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
NARANJA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
PLÁTANO

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
NARANJA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
MANDARINA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PLÁTANO

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

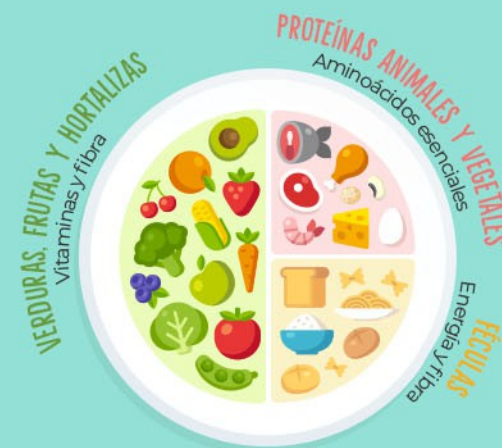
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

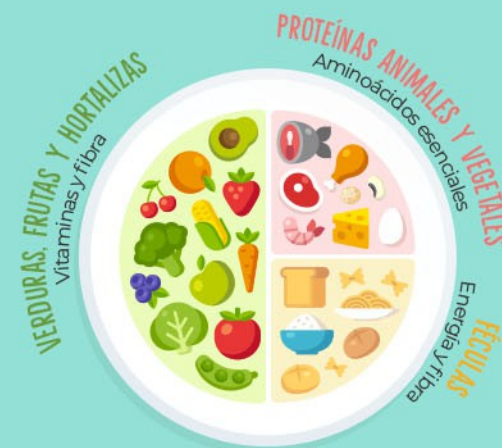
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

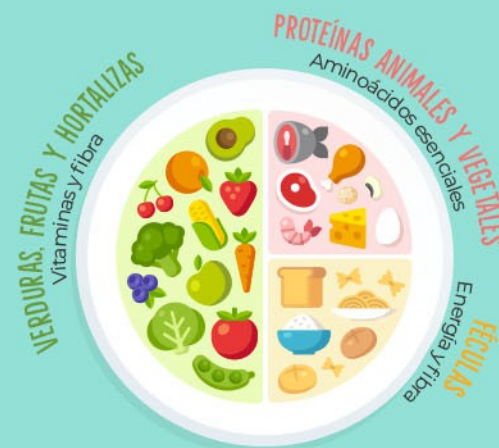
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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



PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 BRÓCOLI CON PUERRO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADEJO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
15 ARROZ PILAF MEDITERRANEO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 ACELGAS REHOGADAS CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 CHAMPIÑONES AL AJILLO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMÓN AL HORNO CALABACÍN A LA PROVENZAL FRUTA	25 COLIFLOR AL AJO ARRIERO POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	30 ASADO DE VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA PECHUGA DE POLLO EN SALS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALS DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA PECHUGA DE POLLO EN SALS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALS DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



8

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ BLANCO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ACELGAS REHOGADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

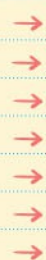
PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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



PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES) REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	10 MACARRONES AL AJILLO POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA VERDE FRUTA	11 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA MAIZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ PILAF MEDITERRANEO REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA FRUTA
22 ARROZ BLANCO TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y PEPINO LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA			

NOTAS:



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

8

BRÓCOLI CON PUERRO
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE PATATA Y PUERRO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

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

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ESPÁRRAGOS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

26

PATATAS EN SALSA VERDE
SAN JACOB DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
MAÍZ
LÁCTEO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
LÁCTEO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

12

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES GUIADOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE ZANAHORIAS
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DESNATADO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO AL HORNO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES GUIADOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE ARROZ CON POLLO Y PUERRO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMÓN AL HORNO GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE CINTA DE LOMO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	12 BRÓCOLI REHOGADO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA LÁCTEO	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE ZANAHORIAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA LÁCTEO	26 LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA			



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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