

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

759 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

4

740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

5

608 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

6

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

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

9

683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

10

725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

11

244 Kcal. P.: 9 HC.: 65 L.: 22 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

12

517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
RAGOUT DE POLLO
CHICKEN RAGOUT
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
YOGUR
YOGHURT

13

708 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 19 G.: 2

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

16

612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

17

583 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

18

611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

19

608 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

20

809 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPINONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

23

677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

24

511 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 29 G.: 3

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

25

702 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

26

778 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 13

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
KHICHDI RICE WITH LENTILS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
PORK STEW WITH CINNAMON AROMA
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

27

701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

30

723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
REVUELTO DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN Salsa LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) REVUELTO DE CALABACÍN TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN POLLO EN Salsa TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO) MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	FESTIVO	3	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	4	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	5	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	6	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
9	LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	10	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11	JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	13	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23	TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24	CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	26	LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27	ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30	LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)								



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA
(ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	5 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	6 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
9 LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	26 LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27 ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

5

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
REVUELTO DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

10

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

23

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
PATATAS DADO
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

30

CREMA DE VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES POLLO EN Salsa LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON POLLO EN Salsa LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA y PIMIENTO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADJO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
REVUELTO DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADJO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

5

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

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

9

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

5

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

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

9

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA (SOLO LA TOLERADA)



**FISH
REVOLUTION**



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES POLLO EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

COLIFLOR CON PATATAS
FILETE DE ABADJO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

PATATAS EN SALSA VERDE
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
PATATAS DADO
YOGUR

27

ASADO DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	3 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	4 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	5 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	6 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
9 LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	10 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	11 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	12 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
16 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	17 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	18 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	19 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
23 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	24 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	25 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON POLLO EN SALS LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)	26 LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27 ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)
30 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA (SOLO LA TOLERADA)</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
REVUELTO DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

13

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPINACAS CON PATATAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA
PATATAS DADO
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	FESTIVO	3	ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	4	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	5	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	6	CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA
9	LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	10	ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	11	JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	12	JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	13	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA
16	BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	17	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA	18	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	19	SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR	20	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA
23	TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	24	CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	25	MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON POLLO EN SALS LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	26	LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR	27	ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30	LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA								



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL CON AJITOS EN Salsa DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS GUIADAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS
ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE
CANELA
GUISANTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL CON AJITOS EN SALSAS DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS KHICHI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>FESTIVO</div>	<div>3</div> <div>ARROZ BLANCO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>4</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>6</div> <div>CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>9</div> <div>LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>10</div> <div>ARROZ CON CALABACÍN CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>11</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE PUERRO Y PATATA ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>12</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>13</div> <div>ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>16</div> <div>BROCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>17</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>18</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>19</div> <div>SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ARROZ BLANCO TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>23</div> <div>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>25</div> <div>MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON JUREL AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA</div>	<div>26</div> <div>LA RUTA DE LAS ESPECIAS ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GUISANTES YOGUR</div>	<div>27</div> <div>ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA</div>
<div>30</div> <div>LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</div>				



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
FILETE DE ABADJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

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

6

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS HERVIDAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
RAGOUT DE POLLO
LECHUGA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

16

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

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

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ BLANCO
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

GUISANTES REHOGADOS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

6

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERRO Y PATATA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
RAGOUT DE POLLO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA DE TEMPORADA

16

BROCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

17

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

19

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ARROZ BLANCO
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA
CON BACON
JUREL AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

26

LA RUTA DE LAS ESPECIAS
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GUISANTES
YOGUR

27

ALUBIAS PINTAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO,
PATATA Y CEBOLLA)
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

