

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 704 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

LÁCTEO
DAIRY

2 675 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 55 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COUFLOR)

TRICOLOR VEGETABLE (BROCCOLI, CARROT,
CAULIFLOWER)

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

3 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

REPOLLO
CABBAGE

LÁCTEO
DAIRY

4 649 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 740 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

8 675 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

LÁCTEO
DAIRY

9 644 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
HOME-MADE NOODLES WITH VEGETABLES

CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
FRIED SQUID RINGS

HELADO
ICE CREAM

10 643 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 47 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA
LETTUCE

LÁCTEO
DAIRY

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

604 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

LÁCTEO
DAIRY

23

770 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 44 G.: 7

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

FRUTA
FRUIT

24

637 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 24 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON
SALSA TERIYAKI

SAINT PETERS FISH ON PISTO MANCHEGO WITH
TERIYAKI SAUCE

LÁCTEO
DAIRY

25

559 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS (ECOLOGICAL) WITH POTATO

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA

FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29

707 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

LÁCTEO
DAIRY

30

633 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y
CALABACINES ASADOS

POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED
CARROTS AND ZUCCHINI

ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
BEEF AND DICED POTATOES STEW

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y
VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES)
REPOLLO
LÁCTEO

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

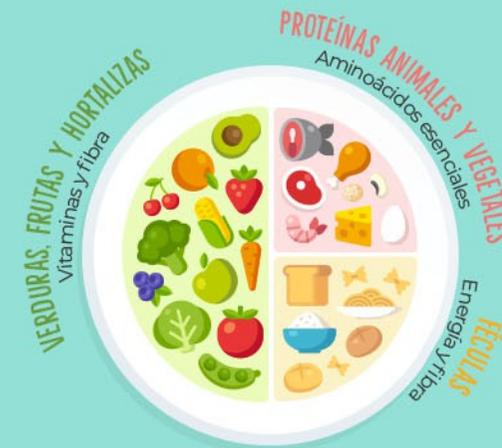
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE FIDEOS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

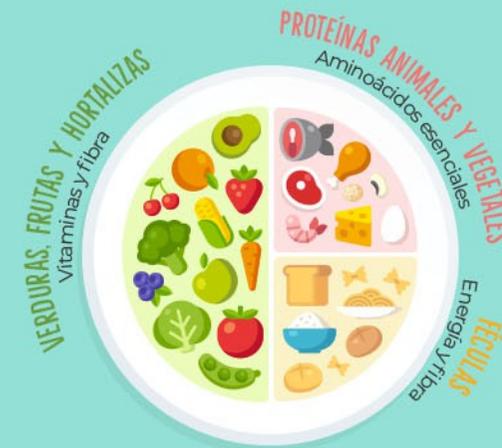
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

BRÓCOLI REHOGADO CON AJO Y PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)

CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HELADO

10

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE AVE CON PASTA Y VERDURAS (REPOLLO Y PUERRO)
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LÁCTEO

25

LENTEJAS HERVIDAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

30

CREMA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

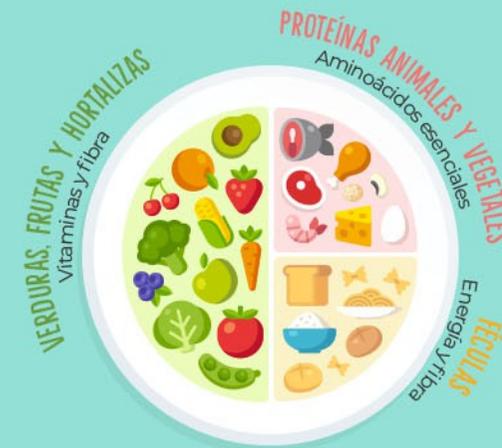
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE FIDEOS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

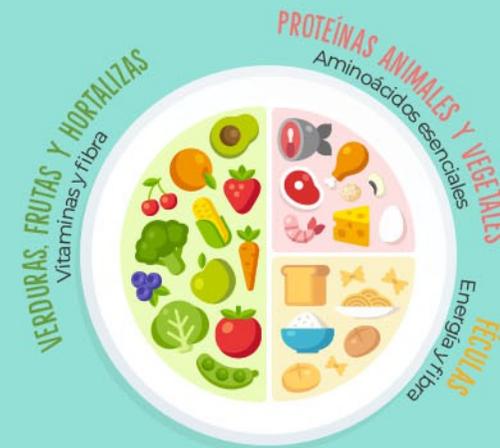
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

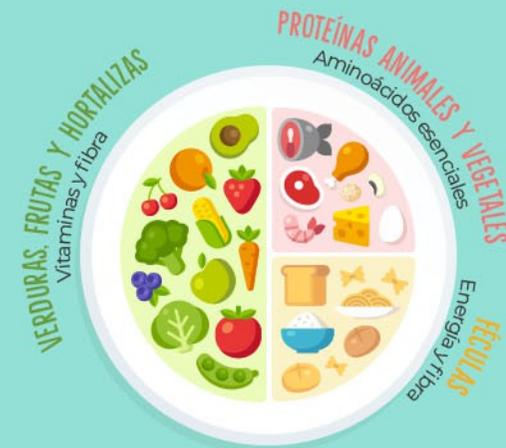
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

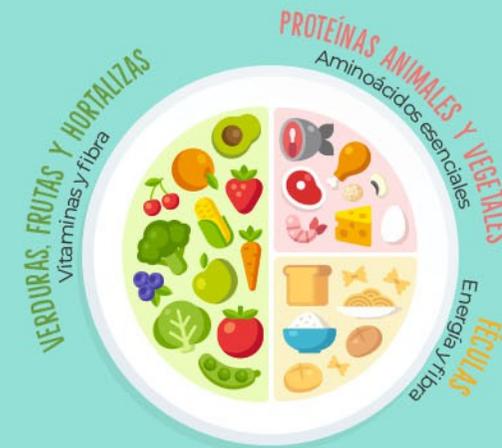
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

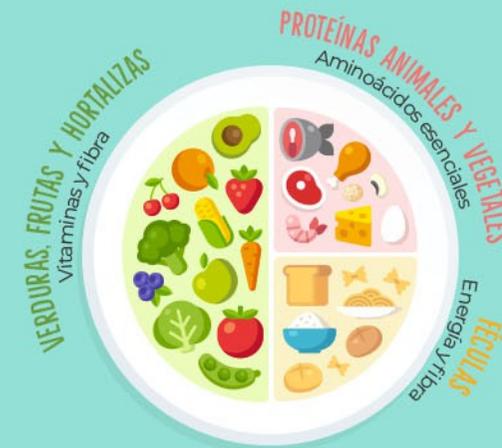
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

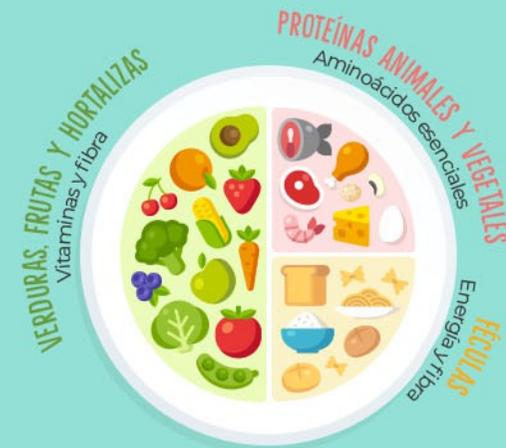
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

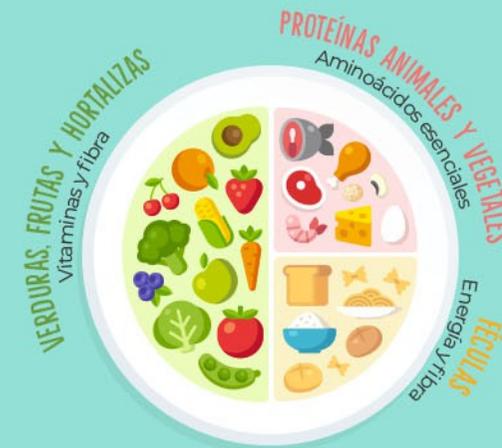
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
GARBANZOS CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

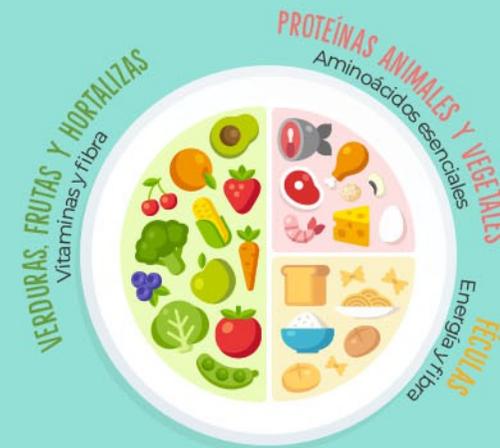
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

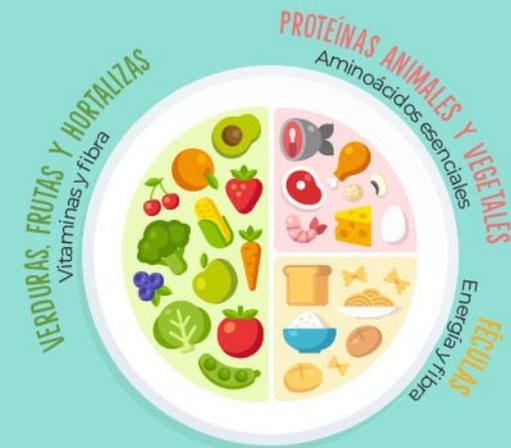
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

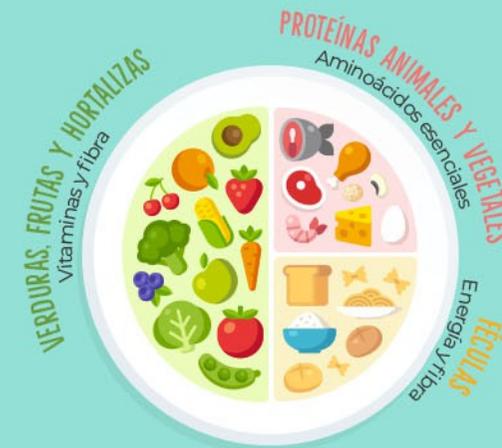
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

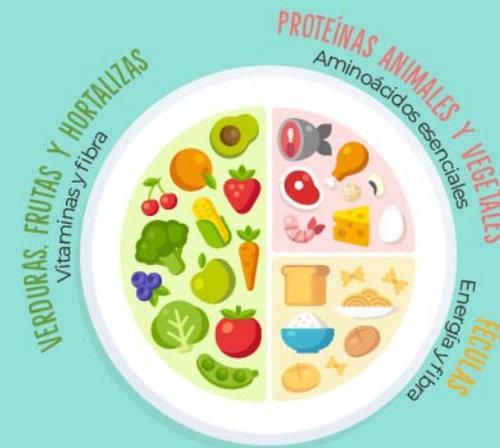
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

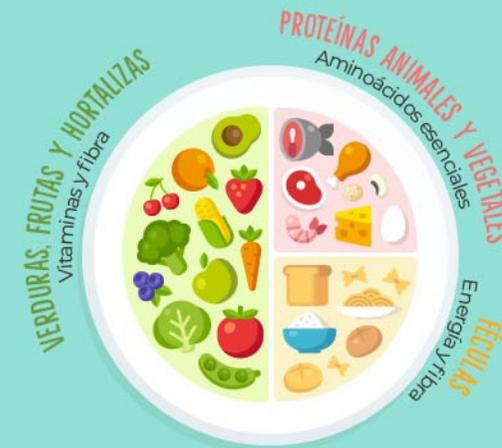
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LÁCTEO

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
CEBOLLA Y PATATA)
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y
VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

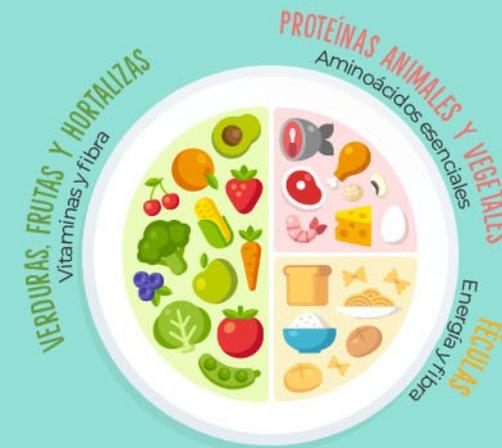
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

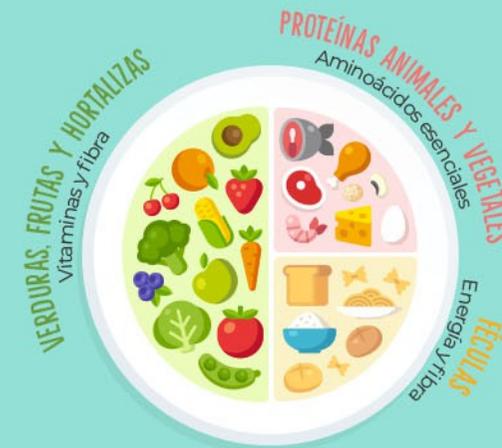
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

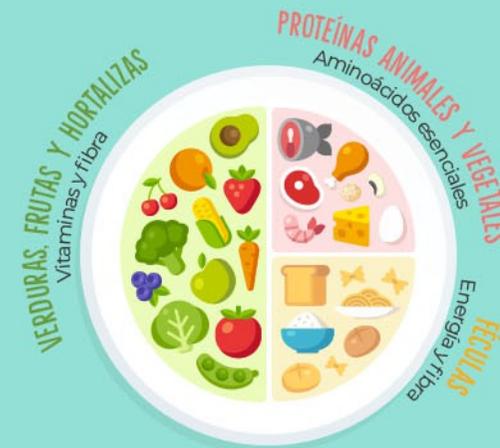
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

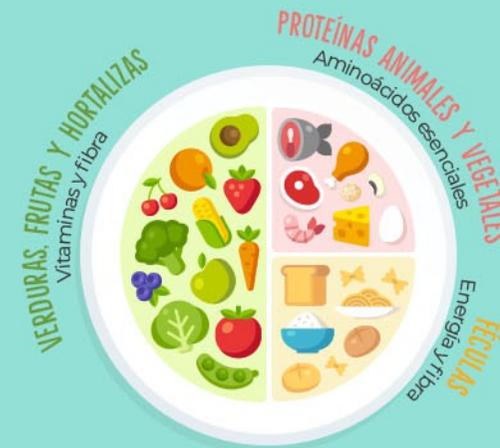
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

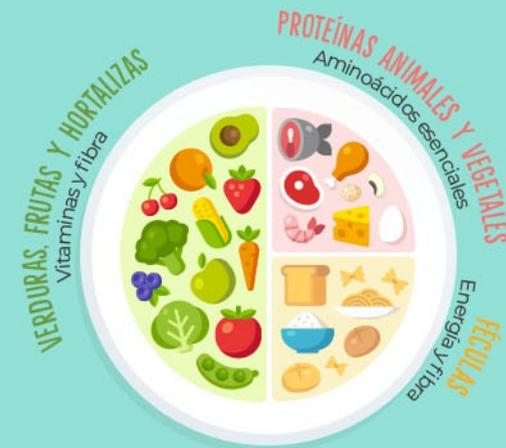
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

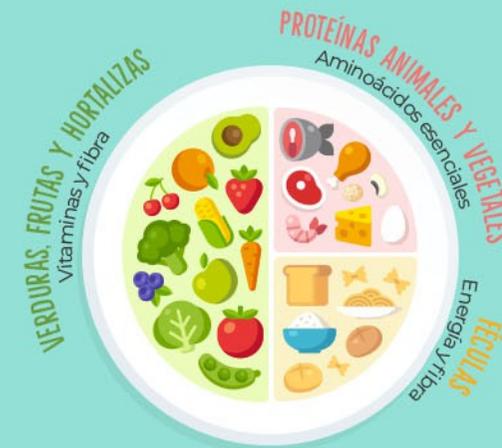
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

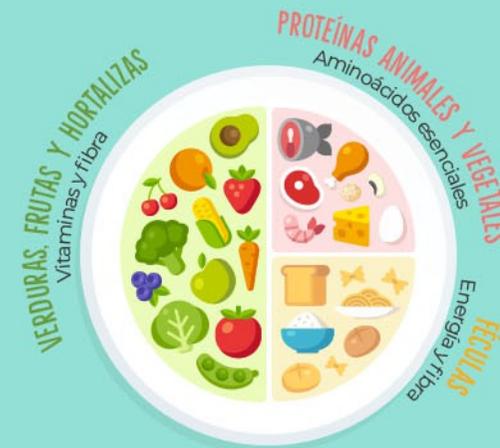
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
HELADO

10

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ BLANCO CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
PATATAS DADO
LÁCTEO

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA)
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO Y VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA

□

□

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

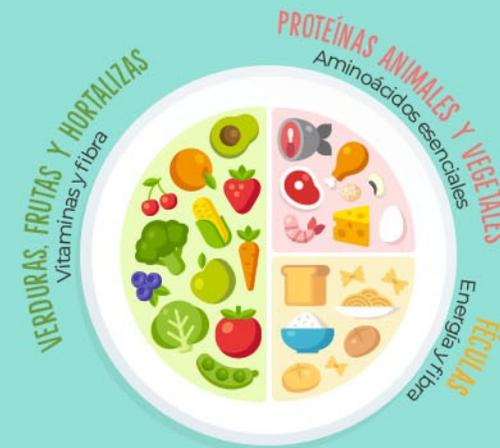
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

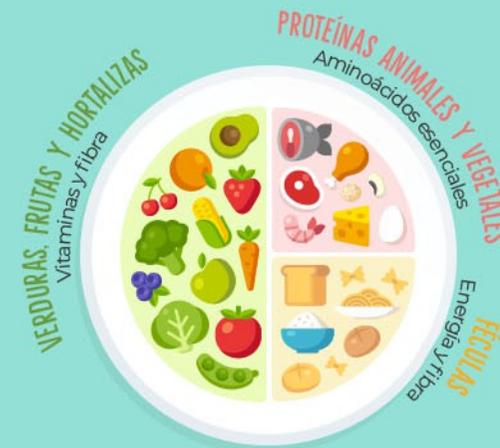
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO
MANCHEGO
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

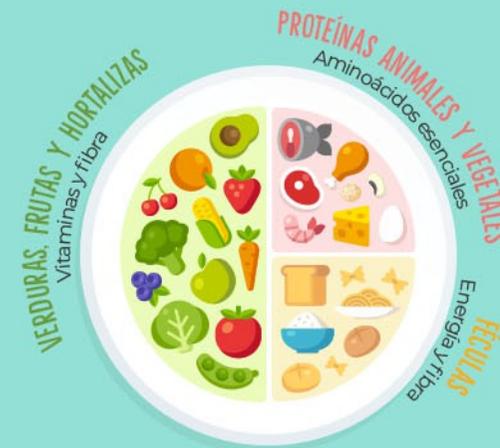
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

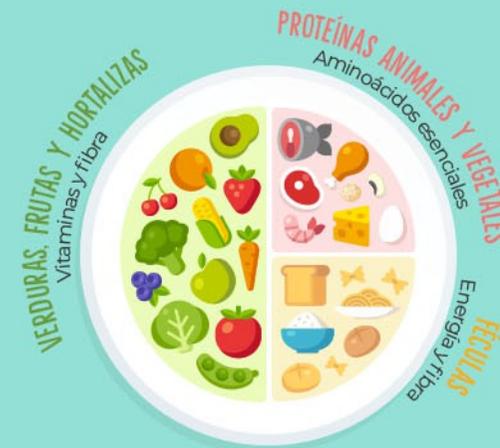
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
LÁCTEO

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
LÁCTEO

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LÁCTEO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

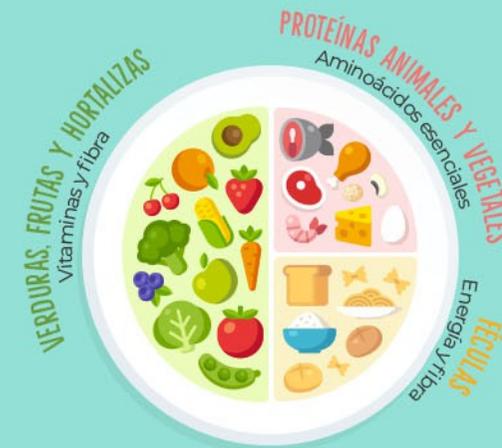
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y VERDURAS (PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

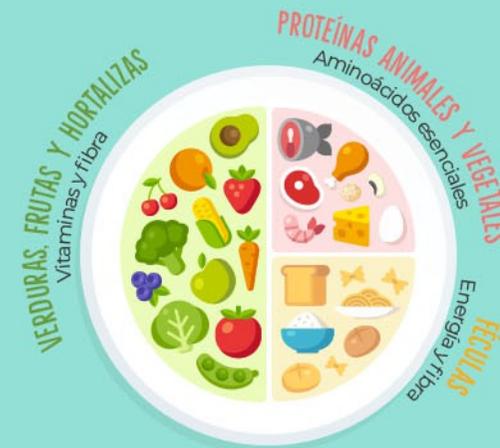
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
MERLUZA EN SALSA VERDE
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

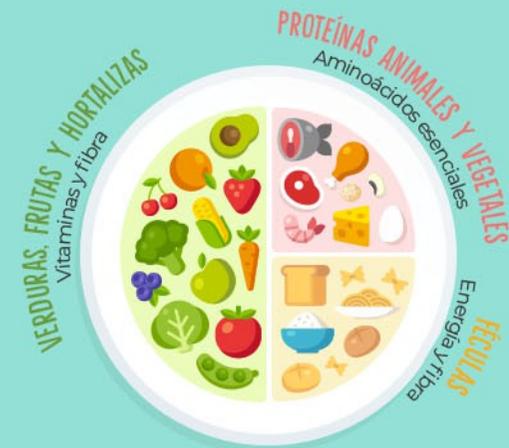
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:

