

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA

LETTUCE

FRUTA

FRUIT

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA

FRUIT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA

FRUIT

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

HELADO

ICE CREAM

11 767 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA

LETTUCE

LÁCTEO

DAIRY

18 783 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO

DAIRY

5 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA

FRUIT

12 548 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 23 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA

FRUIT

19 758 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA

FRUIT

6 767 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 48 G.: 12

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

PATATAS FRITAS

FRENCH FRIES

LÁCTEO

DAIRY

13 787 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA

LETTUCE AND ONION

LÁCTEO

DAIRY

20 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA

FRUIT

7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA

LETTUCE AND ONION

FRUTA

FRUIT

14 759 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

PATATAS FRITAS

FRENCH FRIES

FRUTA

FRUIT

21 780 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

HELADO

ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

7

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

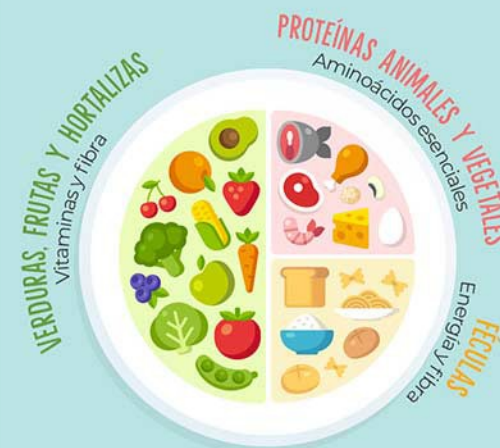


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

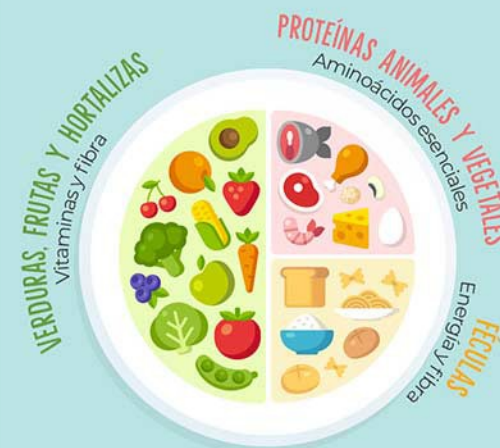


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

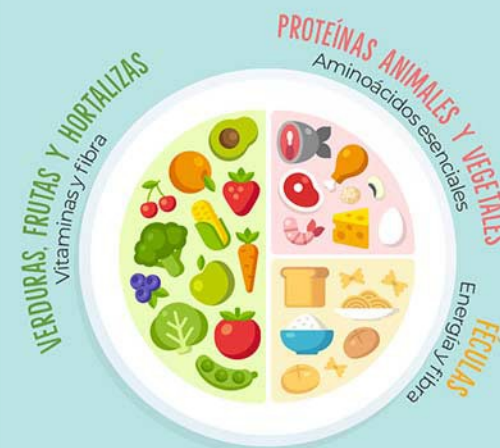


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABAD EJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ CON ZANAHORIA
SALMÓN AL HORNO
CALABACÍN COCIDO
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

7

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

ALCACHOFAS SALTEADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

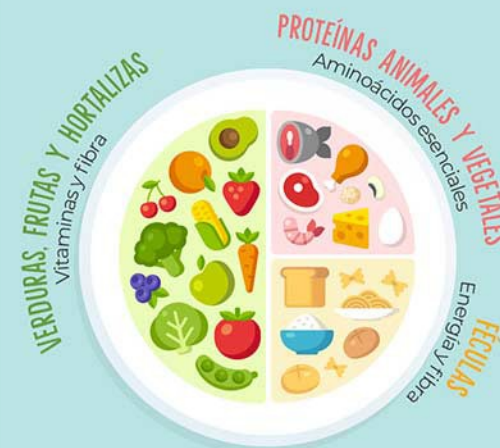


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
VERDURAS ASADAS
HELADO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

14

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SECRETO A LA PLANCHA
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

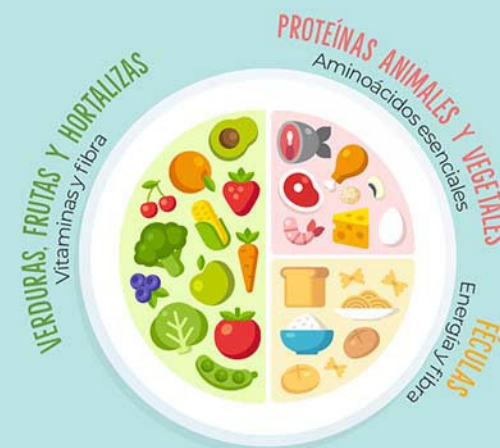


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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