

COL. VIRGEN DEL CARMEN

Mayo - 2025

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

620 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 16

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS

SALCHICHAS AL HORNO
SALSITXES AL FORN

FRUTA
FRUITA



FISH
REVOLUTION

6

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETS DE POLLASTRE
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA

FRUTA
FRUITA

7

568 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
BULLIT DE PATATA I MONGETA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN AMB BRESA DE CEBDA I PEBROT

FRUTA
FRUITA

8

874 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA NAPOLITANA
ARRÒS A LA NAPOLITANA

PIZZA
PIZZA

LECHUGA Y PEPINO
ENCIAM I COGOMBRE

FRUTA
FRUITA

9

521 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 25 G.: 8

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

BULLIT
BULLIT

YOGUR
I OGURT

10

710 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS
ESPAGUETIS GRATINATS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSA

LECHUGA Y BROTES
ENCIAM I BROTS

FRUTA
FRUITA



11

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MONGETES SEQUES ESTOFADES
SAN JACOBO DE PAVO
GALL D'INDI I FORMATGE ARREBOSSAT
ENSALADA DE MAÍZ
AMANIDA DE BLAT DE MORO

FRUTA
FRUITA

12

869 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
ARRÒS BRUT AMB POLLASTRE I PORC
HUEVOS REVUELTOS CON SOBASSADA Y CEBOLLA
CAMELIZADA
OUS REMENATS AMB SOBASSADA I CEBDA
CAMELITZADA

ENSAIMADA
ENSAIMADA

13

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS
SOPA D'ESTELS

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES

PATATA Y ZANAHORIA
PATATA I PASTANAGA

FRUTA
FRUITA

14

626 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

ABADEJO EN ADOBO
ABADEJO ADOBAT

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

FRUTA
FRUITA

15

525 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
CREMA DE PASTANAGA

POLLO ASADO A LA PROVENZAL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBDA

FRUTA
FRUITA



16

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
MACARRONS (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUTA
FRUITA

17

435 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

CREMA DE BRÓCOLI
CREMA DE BRÒCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

TOMATE Y MAÍZ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUTA
FRUITA

18

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TORTILLA DE PATATA
TRUITA DE PATATES

LECHUGA Y BROTES
ENCIAM I BROTS

FRUTA
FRUITA

19

758 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

SALMÓN A LA NARANJA
SALMÓ AMB TARONJA

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

YOGUR
I OGURT

20

522 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 20 G.: 5

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

BULLIT
BULLIT

FRUTA
FRUITA



21

757 Kcal. P.: 7 HC.: 59 L.: 32 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA AMB VERDURES

BUÑELOS DE BACALAO
BUNYOLS DE BACALLÀ

ENSALADA VERDE
AMANIDA VERDA

FRUTA
FRUITA

22

627 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
AMANIDA DE PASTA (PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVA VERDA)

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA

TOMATE HORNO
TOMÀQUET FORN

FRUTA
FRUITA

23

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA
HAMBURGUESA DE GALL D'INDI AMB CEBDA
CAMELITZADA

PATATAS FRITAS
PATATES FREGIDES

FRUTA
FRUITA

24

544 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

SOPA CASTELLANA
SOPA CASTELLANA

SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FILET DE POLLASTRE A LA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

HELADO
GELAT

25

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
AMANIDA OLIVIER (PATATA, PASTANAGA, PÈSOLS, MONGETA TENDRA, TONYINA, OU, OLIVES I MAIONESA)

EMPANADILLAS
CRESTES

ENSALADA CON BROTES
AMANIDA AMB BROTS

FRUTA



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

FESTIVO

2

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

5

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

6

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

8

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

9

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

12

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
YOGUR NATURAL

14

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

15

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA
YOGUR NATURAL

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

20

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

21

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR NATURAL

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

28

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

29

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

30

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

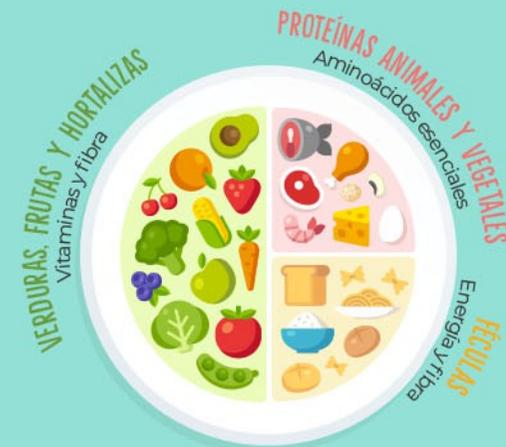
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BULLIT
YOGUR

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR NATURAL

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

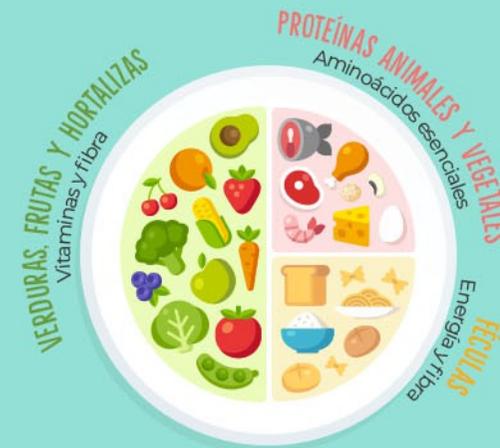
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BULLIT
YOGUR

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

COLIFLOR CON PATATAS
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA



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

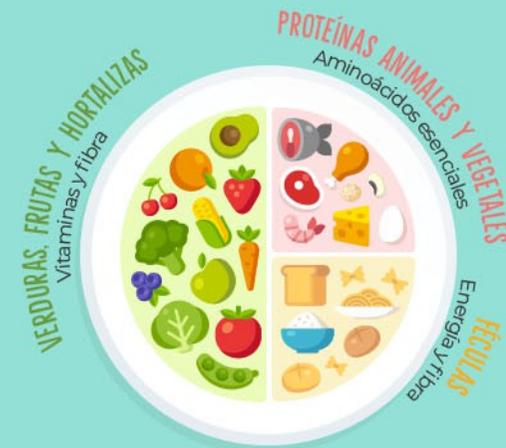
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
BULLIT
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

20

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

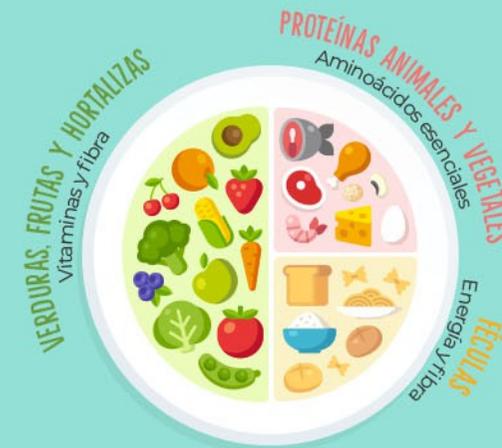
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE COLIFLOR
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

ACELGAS CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

8

ARROZ CON TOMATE
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

11

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

19

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

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

21

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

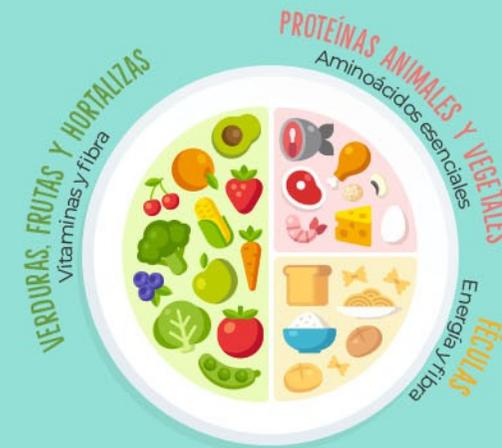
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
BULLIT
YOGUR

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

13

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
theraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

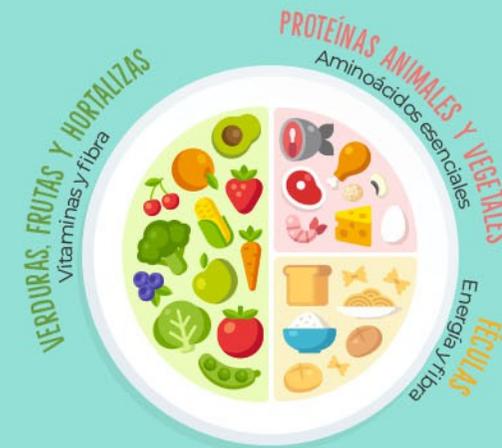
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
BULLIT
YOGUR

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

13

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE HORNO
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

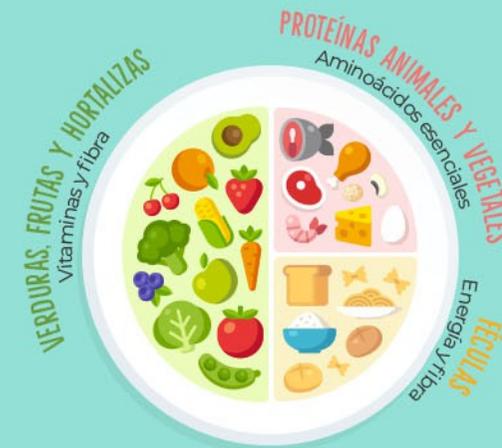
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
BULLIT
YOGUR

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

13

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE HORNO
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

BRÓCOLI CON PATATAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA CON BROTES
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

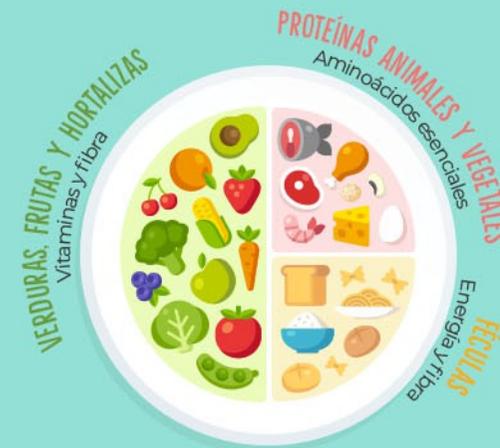
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

FESTIVO

2

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

8

SOPA DE COCIDO
BULLIT
YOGUR

9

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

14

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

26

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BUÑUELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
theraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

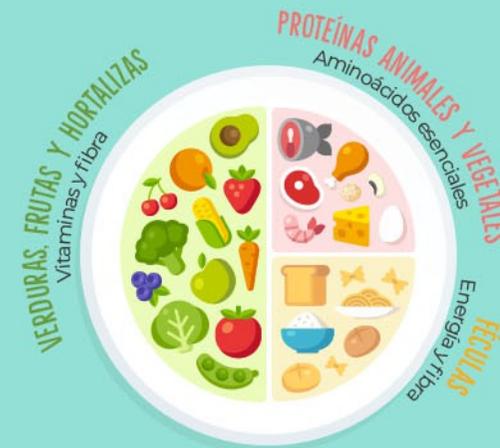
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

FESTIVO

5

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA
DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA
PIZZA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO
BULLIT
YOGUR

10

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y
CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSAIMADA

13

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

19

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

20

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

21

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BUÑELOS DE BACALAO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

SOPA CASTELLANA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
EMPANADILLAS
ENSALADA CON BROTES
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

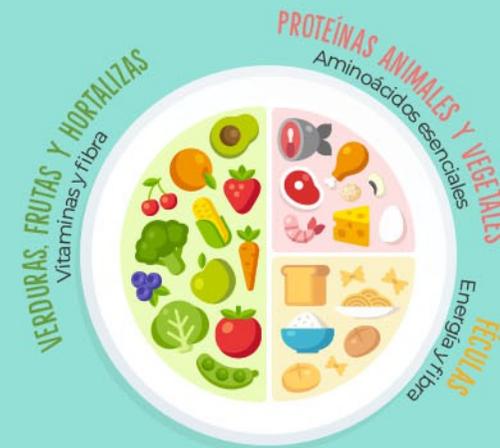
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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: