

COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

459 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE GUIANTES
CREMA DE PÈSOLS

FISH LASAÑA DE MERLUZA

FISH LASANYA DE LLUÇ

LECHUGA Y TOMATE

ENCIAM I TOMÀQUET

FRUTA

FRUITA

6

673 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS

GUISAT DE CIGRONS

TORTILLA DE PATATA

TRUITA DE PATATES

LECHUGA Y OLIVAS

ENCIAM I OLIVES

FRUTA

FRUITA

7

572 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

CREMA DE CARBASSÒ, PASTANAGA I CEBÀ

POLLO ASADO

POLLASTRE ROSTIT

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUTA

FRUITA

10

742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON

SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA

LECHUGA Y BROTES

ENCIAM I BROTS

FRUTA

FRUITA

11

369 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 55 G.: 11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)

CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)

CREMA DE AUYAMA I COCO (CARABASSA)

TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA

(GUACAMOLE)

TEQUEÑOS DE FORMATGE AMB GUASACACA

(GUACAMOLE)

YOGUR

IOGURT

12

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

SOPA DE COCIDO

ESCUDELLA

BULLIT

BULLIT

FRUTA

FRUITA

13

558 Kcal. P.: 10 HC.: 62 L.: 25 G.: 4

ENSALADA COMPLETA

AMANIDA COMPLETA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS

PAELLA AMB VERDURES

FRUTA

FRUITA

14

694 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 38 G.: 9

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

GUISAT DE MONGETES BLANQUES

POLLO ASADO CON TOMILLO

POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

ENCIAM, TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUTA

FRUITA

17

562 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

LLENTIES ESTOFADES DE L'ÀVIA

TORTILLA FRANCESA

TRUITA FRANCESA

TOMATE CON ORÉGANO

TOMÀQUET I ORENGA

FRUTA

FRUITA

18

641 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

ARROZ BRUT CON VERDURAS

ARRÒS BRUT AMB VERDURES

MERLUZA A LA NAPOLITANA

LLUÇ A LA NAPOLITANA

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUTA

FRUITA

19

881 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA

BULLIT DE PATATA I MONGETA

POLLO EN SALSA DE TOMATE

POLLASTRE AMB SALSA DE TOMÀQUET

COUS COUS

COUS COUS

FRUTA

FRUITA

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO

ESPAGUETIS CON PISTOMATE

ESPAGUETIS AMB SAMFAINA

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO

HAMBURGUESA MIXTA AL FORN

LECHUGA Y OLIVAS

ENCIAM I OLIVES

HELADO

GELAT

21

612 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA

CREMA DE CARBASSA

CROQUETAS DE POLLO

CROQUETES DE POLLASTRE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUTA

FRUITA

24

774 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 9

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)

PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO

PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUTA

FRUITA

25

664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS

ABADEJO EN ADOBO

ABADEJO ADOBAT

LECHUGA Y MAÍZ

ENCIAM I BLAT DE MORO

YOGUR

IOGURT

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS

CREMA DE LLEGUMS I VERDURES

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN

POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUTA

FRUITA

27

517 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 20 G.: 5

SOPA DE COCIDO

ESCUDELLA

BULLIT

BULLIT

FRUTA

FRUITA

28

700 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

FIDEOS DE ROTER

FIDEUS DE ROTER

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN

REMENAT D'OU AMB TONYINA

TOMATE CON ORÉGANO

TOMÀQUET I ORENGA

FRUTA

FRUITA

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

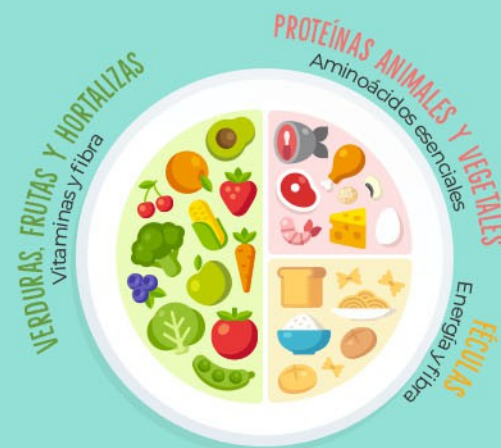
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Verduras cocinadas o ensalada

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteos o Fruta

Fruta

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE CALABAZA TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) YOGUR	12 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	13 ENSALADA COMPLETA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRUTA	14 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ BRUT CON VERDURAS MERLUZA A LA NAPOLITANA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	21 CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	28 FIDEOS DE Roter HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

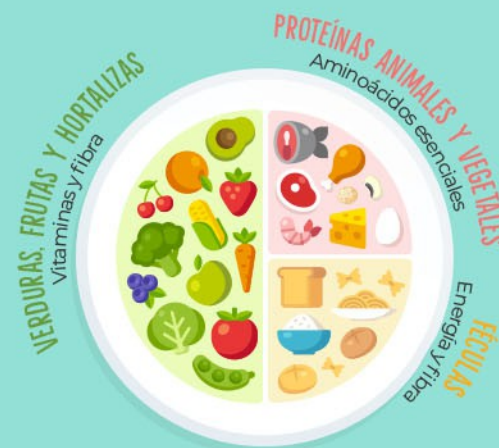
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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



PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	13 ENSALADA COMPLETA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRUTA	14 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ BRUT CON VERDURAS MERLUZA A LA NAPOLITANA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 CREMA DE CALABAZA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	28 FIDEOS DE Roter HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

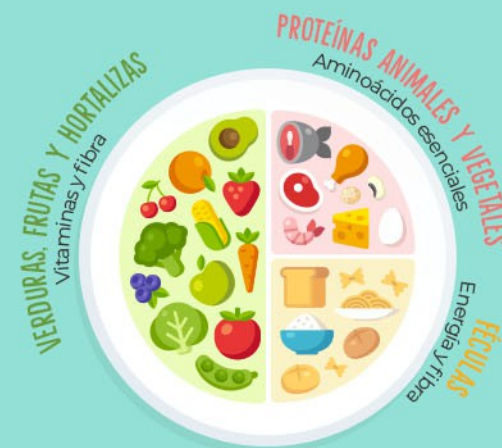
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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



PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) YOGUR	12 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	13 ENSALADA COMPLETA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRUTA	14 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ BRUT CON VERDURAS MERLUZA A LA NAPOLITANA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	28 FIDEOS DE Roter HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

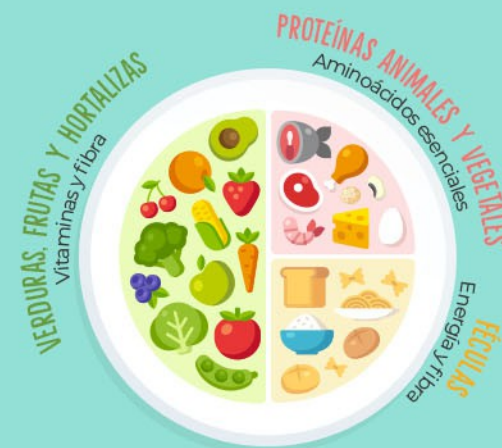
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE GUISANTES FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) YOGUR	12 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	13 ENSALADA COMPLETA ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FRUTA	14 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ BRUT CON VERDURAS MERLUZA A LA NAPOLITANA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA POLLO EN SALSA DE TOMATE COUS COUS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	28 FIDEOS DE Roter HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

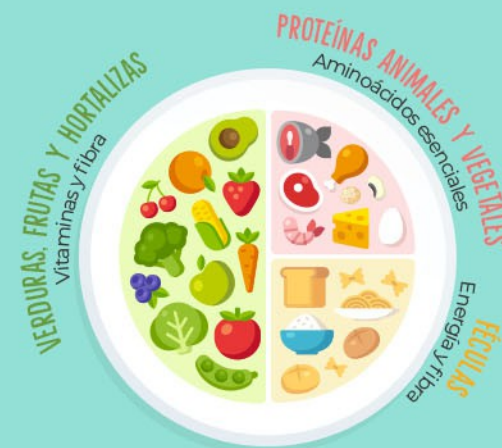
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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