

COL. VIRGEN DEL CARMEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2025

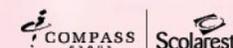
VIERNES

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

CREMA DE GUISANTES
CREMA DE PÈSOLS
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
SALSITXES FRESCUES A LA PLANXA

LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUTA
FRUITA

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

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
CREMA DE CARABASSA, ROMANÍ I TARONJA

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN

PATATA ASADA
PATATA AL FORN

FRUTA
FRUITA

582 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 8

ENSALADA COMPLETA
AMANIDA COMPLETA

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA AMB POLLASTRE

YOGUR
IOGURT

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
VERDURA TRICOLOR (BRÓQUIL, PASTANAGA, PATATA)

POLLO EN SALSAS
POLLASTRE AMB SALSAS

LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUTA
FRUITA

833 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 34 G.: 8

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)

PASTA A LA NAPOLITANA
PASTA NAPOLITANA

POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUIASADO
CON VERDURAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISAT AMB
VERDURES)

FRUTA
FRUITA

575 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

BULLIT
BULLIT

REPOLLO
COL

FRUTA
FRUITA

623 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
BULLIT DE PATATA I MONGETA

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"

ENSALADA MIXTA
AMANIDA MIXTA

FRUTA
FRUITA

665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
MONGETES SEQUES AMB JULIANA DE VERDURA

TORTILLA DE CALABACÍN
TRUITA DE CARBASSÓ

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ENCIAM I COL LOMBARDA

FRUTA
FRUITA

614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET

MERLUZA EN SALSAS
LLUÇ AMB SALSAS VERDA

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBAS

FRUTA
FRUITA

431 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 20 G.: 3

LENTEJAS A LA JARDINERA
LLENTIES AMB JARDINERA

GALLO SAN PEDRO AL HORNO
GALL SANT PERE AL FORN

FRUTA
FRUITA

676 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA

HUEVOS FRITOS
OUS FREGITS

LECHUGA Y MAÍZ
ENCIAM I BLAT DE MORO

YOGUR
IOGURT

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS

FIDEUÀ AMB VERDURES (PÈSOL, MONGETA, TENDRA,
PASTANAGA, PEBROT, CEBAS)

GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
GALL SANT PERE AMB MENIER DE CEBOLLÍ

LECHUGA Y BROTES
ENCIAM I BROTS

FRUTA
FRUITA

780 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

ARROZ BRUT CON CERDO
ARRÓS BRUT AMB PORC

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
SÀLMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMÀQUET AMANIT I PEBROT VERD

FRUTA
FRUITA

686 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I
PASTANAGA)

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ENCIAM I ESPÀRRECS

HELADO
GELAT

661 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
CREMA DE PORRO, PATATA I PASTANAGA

SAN JACOBO DE PAVO
GALL DINDI I FORMATGE ARREBOSSAT

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
TOMÀQUET AMANIT I BROTS

FRUTA
FRUITA

768 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
MONGETES BLANQUES AMB SOBRASSADA

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB POMA

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUTA
FRUITA

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LLENTIES AMB CARBASSÓ

CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETES DE PERNIL

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
ENCIAM, BLAT DE MORO I COL LOMBARDA

FRUTA
FRUITA

575 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

BULLIT
BULLIT

REPOLLO
COL

FRUTA
FRUITA

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

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA

BULLIT
BULLIT

FRUTA
FRUITA

579 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 50 G.: 13

ENSALADA DE VERANO
AMANIDA D' ESTIU

FRITO MALLORQUIN
FREGIT MALLORQUÍ

LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBAS

YOGUR
IOGURT

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALES A LA ITALIANA
ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE
RATLLAT)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
MANDONGUILLES DE LLUÇ AMB SALSAS

LECHUGA Y OLIVAS
ENCIAM I OLIVES

FRUTA
FRUITA

499 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 14

CREMA DE COLIFLOR
CREMA DE COLIFLOR

SECRETO DE CERDO AL HORNO
SECRET DE PORC AL FORN

PATATA ASADA
PATATA AL FORN

FRUTA
FRUITA

652 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

ENSALADA COMPLETA
AMANIDA COMPLETA

ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
ESPAGUETIS AMB MANDONGUILLES MONSTRUOSSES

HELADO
GELAT

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

2

1

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR NATURAL

3

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

6

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO EN SALSA
YOGUR NATURAL

8

PATATAS EN SALSA VERDE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

10

ENSALADA DE VERANO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

14

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

15

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

16

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR

21

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
YOGUR NATURAL

23

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

27

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

28

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
YOGUR NATURAL

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

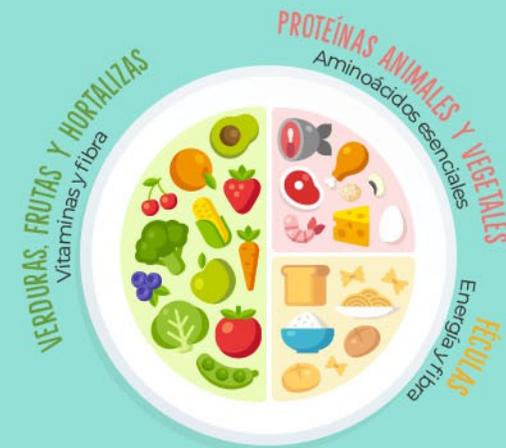
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

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

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

PATATAS EN SALSA VERDE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO



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

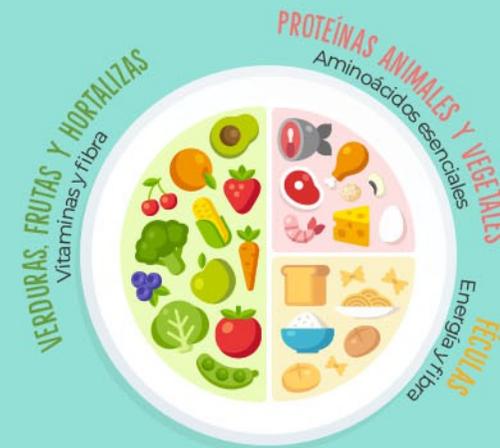
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

3

4

5

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

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

6

7

8

9

10

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

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

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA VERDE
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

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

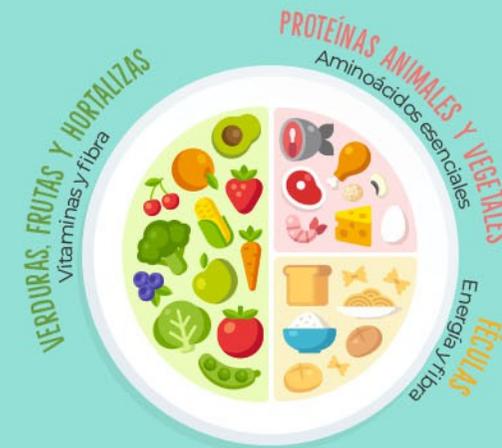
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

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:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

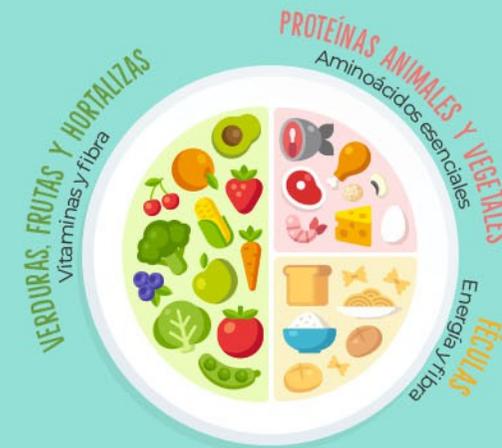
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

COLIFLOR SALTEADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ENSALADA COMPLETA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR

21

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
POLLO ASADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA
FRUTA

23

PATATAS CON PIMIENTOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

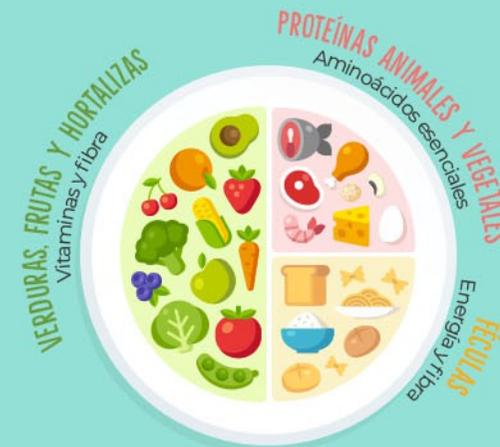
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA NAPOLITANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

LENTEJAS A LA JARDINERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

21

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

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

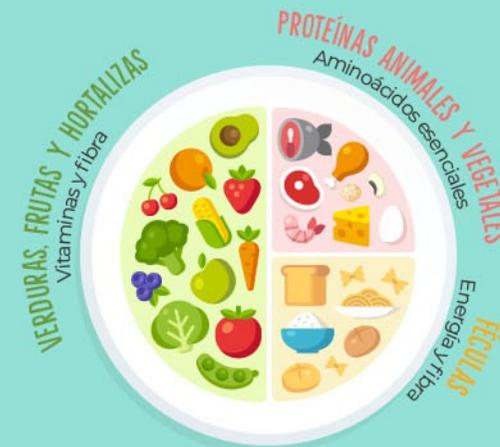
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA NAPOLITANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

16

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

21

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BRUT CON CERDO
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

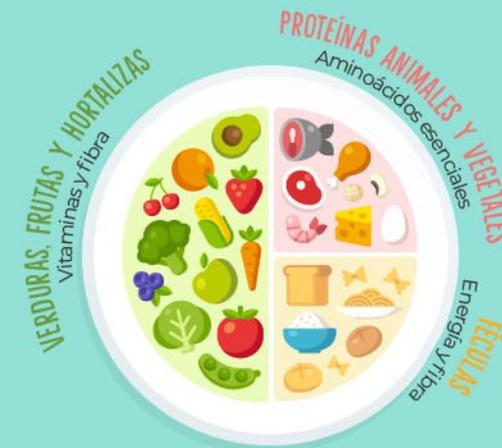
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA NAPOLITANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ESPIRALES A LA ITALIANA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
LOMO DE CERDO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

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:



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

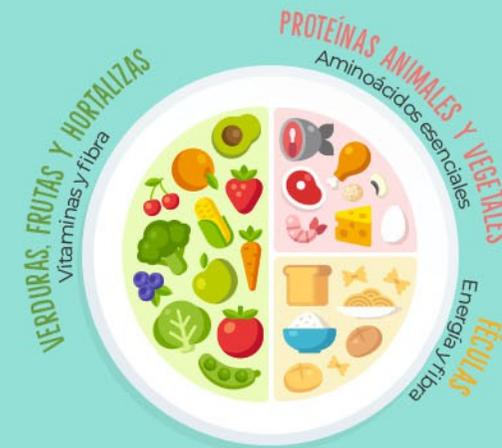
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA NAPOLITANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

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

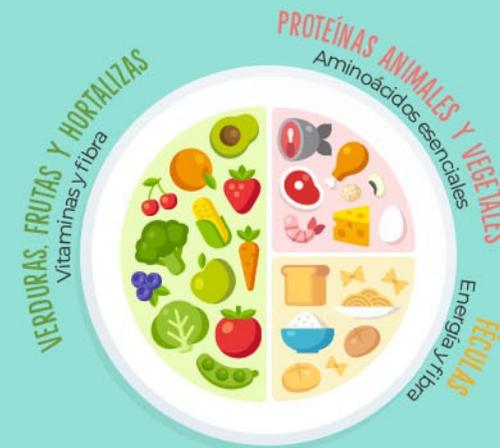
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

SOPA DE COCIDO
BULLIT
FRUTA

6

7

8

9

10

CREMA DE GUISANTES
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA A LA NAPOLITANA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

ENSALADA DE VERANO
FRITO MALLORQUIN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

14

15

16

17

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

ENSALADA COMPLETA
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
YOGUR

HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ BRUT CON CERDO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
BULLIT
REPOLLO
FRUTA

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA COMPLETA
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

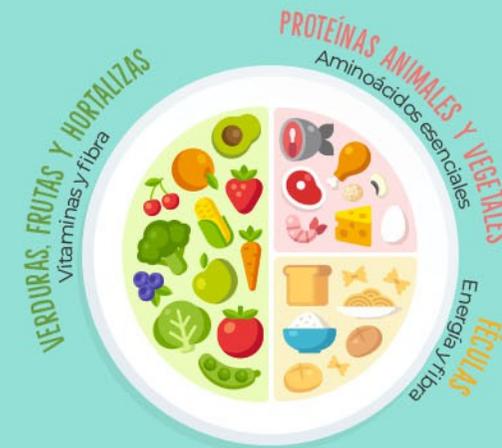
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:

