

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	2 SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSAS ARROZ INTEGRAL FRUTA	4 GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	11 SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12 ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18 CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19 GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
REDONDO DE PAVO ASADO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA VERDE
FRUTA

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19

ESPINACAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSAS ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE LIMANDA EN SALSAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS 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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	2	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	3	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	4	BRÓCOLI REHOGADO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	10	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	11	CREMA FRIA DE CALABACIN RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19	ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	2	PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	3	CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	4	BRÓCOLI REHOGADO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	11	CREMA FRIA DE CALABACIN RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12	ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16	ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17	TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19	ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO PATATAS FRITAS 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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
POLLO EN SALSA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19

GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

CREMA FRÍA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19

GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y
CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19

GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

2

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

4

BRÓCOLI REHOGADO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
YOGUR

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

12

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y
CEBOLLA
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

16

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

17

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO EN SALSA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
YOGUR

19

ESPINACAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

BRÓCOLI REHOGADO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

19

ESPINACAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA VERDE FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	2 SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	3 CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	4 GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	10 VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	11 SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12 ENSALADILLA DE ARROZ MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO POLLO EN SALSA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18 CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19 GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSAS ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSAS LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSAS TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	CREMA FRIA DE CALABACIN ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO POLLO EN SALSA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS HELADO



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO FRUTA	2 PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	3 CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	4 BRÓCOLI REHOGADO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS FRUTA	11 CREMA FRIA DE CALABACIN RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12 ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO POLLO EN SALSA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18 CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19 ESPINACAS Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO PATATAS FRITAS FRUTA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO HELADO	CREMA FRÍA DE CALABACIN SALMÓN AL HORNO ARROZ INTEGRAL FRUTA	GAZPACHO TORTILLA DE ATÚN LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8	9	10	11	12
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	BRÓCOLI REHOGADO SALMÓN EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	SALMOREJO TORTILLA DE PATATA LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15	16	17	18	19
ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ EN PAELLA CON POLLO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO REVUELTO DE CHAMPIÑÓN PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO ABADEJO FRITO CON MAIZENA PATATAS FRITAS HELADO



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	2 SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	3 CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL FRUTA	4 GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN SALSA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA	5 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE LIMANDA EN SALSA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9 BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA VERDE FRUTA	11 SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	12 MENESTRA DE VERDURAS ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
15 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	17 MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18 CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA PIMIENTO ASADO FRUTA	19 GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

