

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

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
HELADO

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
YOGUR

10

VICHYSOISE
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
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 ABADEJO A LA ANDALUZA 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	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 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



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
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



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 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



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
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
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

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 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 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 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



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
HELADO

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
YOGUR

10

VICHYSOISE
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
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)
SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

2

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

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

4

BRÓCOLI REHOGADO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

9

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11

CREMA FRIA DE CALABACIN
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12

ARROZ BLANCO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

15

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

17

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18

CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



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

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

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
YOGUR

10

VICHYSOISE
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
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 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 ABADEJO A LA ANDALUZA 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



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) SALTEADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	2	PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	3	CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ARROZ INTEGRAL YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	4	BRÓCOLI REHOGADO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	5	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE LIMANDA EN SALSA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
8	MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	9	BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR	10	VICHYSOISE POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	11	CREMA FRIA DE CALABACIN PINCHITOS DE PAVO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	12	ARROZ BLANCO ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR
15	ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO FILETE DE POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	16	ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	17	TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	18	CREMA FRÍA DE ESPARRAGO BLANCO LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CALABACÍN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	19	ESPINACAS CON PATATAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR



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 YOGUR DESNATADO	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 DESNATADO	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ 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	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 ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO



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
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

SALMOREJO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
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

VICHYSOISE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

SALMOREJO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

12

MENESTRA DE VERDURAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
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 (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
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 FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 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 REVUELTO DE CHAMPIÑÓN PIMIENTO ASADO FRUTA	GAZPACHO HAMBURGUESA DE PAVO 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	2	3	4	5
CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	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 DESNATADO	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ 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	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 ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO



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
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



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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

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	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 HELADO	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 YOGUR	10	VICHYSOISE 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 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 SALMÓN AL HORNO 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



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 SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	CREMA FRIA DE CALABACIN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 YOGUR DESNATADO	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSAS DE TOMATE 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 ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO



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	2	3	4	5
CODITOS CON SOFRITO HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE TOMATE ALIÑADO FRUTA	SALMOREJO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y PEPINO YOGUR DESNATADO	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 DESNATADO	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA VERDE FRUTA	SALMOREJO RAGOUT DE PAVO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADILLA DE ARROZ 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	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 ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO



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 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

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 ESTILO CAJUN
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 (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
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

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

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
YOGUR

10

VICHYSOISE
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
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 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 FRÍA DE CALABACÍN 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 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



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	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 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 YOGUR	10	VICHYSOISE 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 HELADO



FISH
REVOLUTION



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.



Scolarest

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

