

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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



7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

MENESTRA DE VERDURAS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ASADO DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN Salsa
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

28

ESPINACAS CON BACON
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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:


Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN Salsa
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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



7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

MENESTRA DE VERDURAS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ASADO DE VERDURAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUIANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS AL AJILLO
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

8

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

16

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ASADO DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
YOGUR

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
YOGUR

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
YOGUR



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALS
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALS
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REDONDO DE PAVO ASADO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN Salsa
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO, ZANAHORIA Y PATATA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABadeJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
TORTILLA FRANCESA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALS
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALS
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALS
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN SALS
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
YOGUR

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
YOGUR

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

11

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR

14

CREMA DE CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

16

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

22

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR

23

BRÓCOLI AL VAPOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

24

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

25

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

MENESTRA DE VERDURAS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

PISTO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

CHAMPIÑONES AL AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ASADO DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 CREMA DE CALABACÍN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	8 PISTO JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	9 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	10 JUDÍAS VERDES AL NATURAL REDONDO DE PAVO ASADO FRUTA	11 ESPINACAS Y ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE ASADO CON HIERBAS YOGUR DESNATADO
14 CHAMPIÑONES AL AJILLO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	15 CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	16 SALMOREJO CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA FRIA DE CALABACIN POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 GAZPACHO DE SANDÍA SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA
21 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	22 ASADO DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	23 GAZPACHO CABEZA DE LOMO EN Salsa PATATA ASADA FRUTA	24 CALDO CON APIO SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA	25 JUDÍAS VERDES CON BOLOÑESA VEGETAL ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS YOGUR DESNATADO
28 ESPINACAS Y ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	29 CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES) POLLO AL ROMERO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	30 SALTEADO DE VERDURAS CON LIMÓN Y JENGIBRE LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA		

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
TORTILLA FRANCESA
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
YOGUR

11

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

16

MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
YOGUR

23

BRÓCOLI AL VAPOR
CABEZA DE LOMO EN SALSA
PATATA ASADA
YOGUR

24

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

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
YOGUR

31

1



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

9

PATATAS EN SALSA VERDE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

11

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

14

CREMA DE CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

22

CALABACÍN AL HORNO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

23

PATATAS CON AJO Y PEREJIL
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

24

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

25

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

28

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATAS DADO
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

9

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

16

MENESTRA DE VERDURAS
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ASADO DE VERDURAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

BRÓCOLI AL VAPOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS AL AJILLO
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

7

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16

SALMOREJO
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA DE ALUBIAS
POLLO EN Salsa
COUS COUS
FRUTA

23

GAZPACHO
CABEZA DE LOMO EN Salsa
PATATA ASADA
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUISANTES)
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

30

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS DADO CON AJILIMOJILI
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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

