

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI AL VAPOR
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TERNERA EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
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:


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI AL VAPOR
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TERNERA EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
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:


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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


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

1

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

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE SAJONIA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

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

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
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

1

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

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE SAJONIA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

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

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

12

FESTIVO

13

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

14

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

16

COLIFLOR CON CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

19

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

20

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE SAJONIA
BERENJENA A LA PLANCHA
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

23

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

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

27

PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

28

CREMA DE CALABACÍN
TERNERA EN SU JUGO
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

1

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

ENSALADA DE QUINOA CON VERDURITAS DE TEMPORADA SALTEADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

TOMATE GRATINADO
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE POLLO CON PASTA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI AL VAPOR
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TERNERA EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
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



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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI AL VAPOR
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TERNERA EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA
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



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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PISTO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

HORTALIZAS ASADAS CON PESTO
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

BRÓCOLI REHOGADO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE ABATEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
REDONDO DE PAVO ASADO CON MANZANAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
SALMÓN ENCEBOLLADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIZANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
SALMÓN ENCEBOLLADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
REDONDO DE PAVO ASADO CON MANZANAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

6

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

8

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
YOGUR

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

12

FESTIVO

13

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

14

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PATATA ASADA
YOGUR

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

16

COLIFLOR CON CALABACÍN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
YOGUR

19

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

20

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LOMO DE SAJONIA
BERENJENA A LA PLANCHA
YOGUR

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

23

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

26

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

27

PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

28

CREMA DE CALABACÍN
TERNERA EN SU JUGO
PATATAS FRITAS
YOGUR

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO CON PATATA
REPOLLO
YOGUR

30

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ




Scolarest

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

PISTO
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

HORTALIZAS ASADAS CON PESTO
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

BRÓCOLI REHOGADO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE ABATEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

ASADO DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
REDONDO DE PAVO ASADO CON MANZANAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

1

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

2

CREMA DE ESPÁRRAGOS CON PICATOSTES
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

5

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS CASTELLANAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
LACÓN A LA GALLEGA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

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

23

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
RAGOUT DE TERNERA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

