

C. ORVALLE - Dieta: CELIACA SIN MERLUZA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

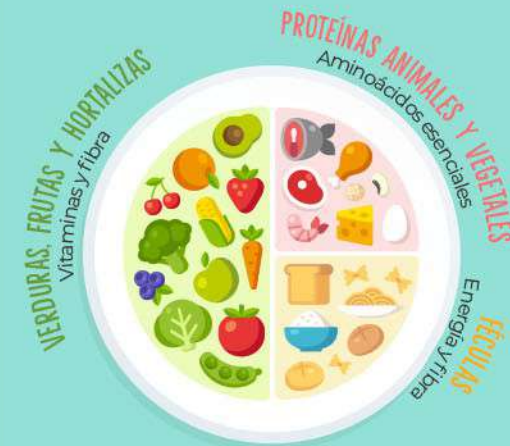
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

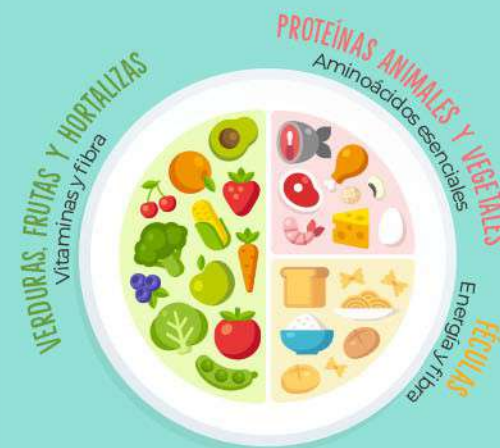
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

2

FIDEUA CON VERDURITAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

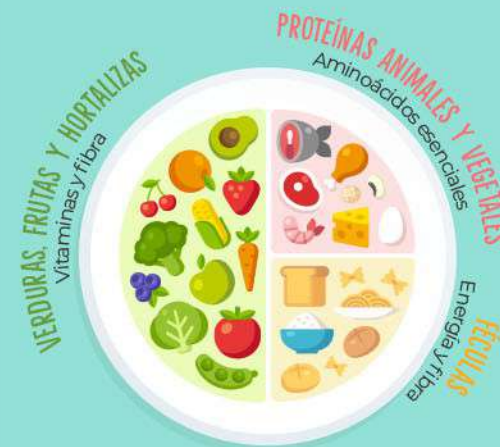
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

2

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
MERLUZA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

24

GUISANTES ENCEBOLLADOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

30

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

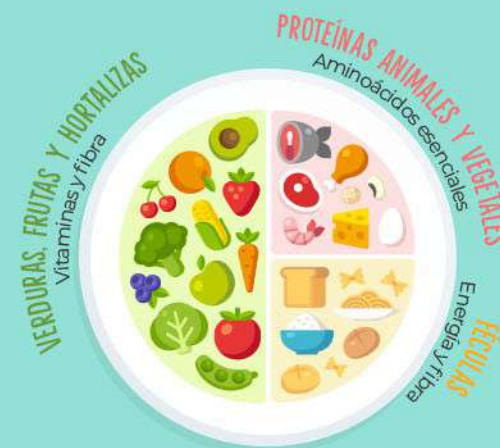
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

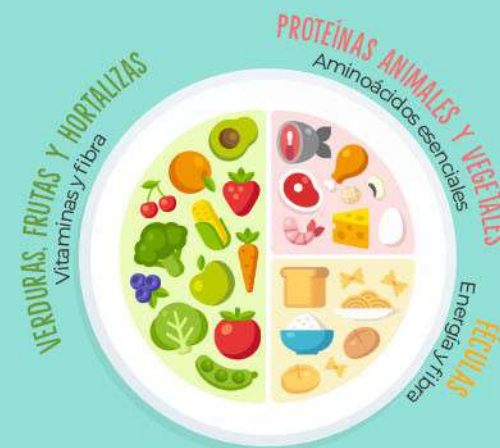
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

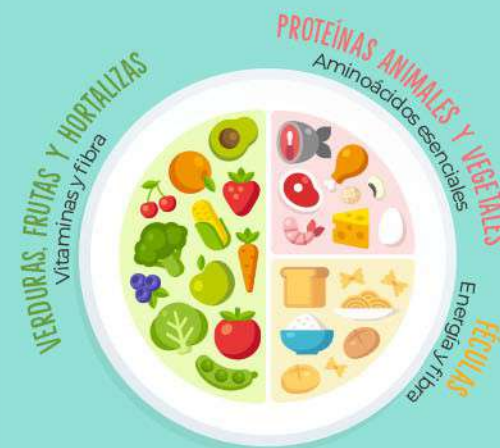
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN F. SECOS, KIWI, PIÑA, MELÓN, FRESAS, MANZANA, UVAS, TOMATE NI AGUACATE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA
FRUTA

7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

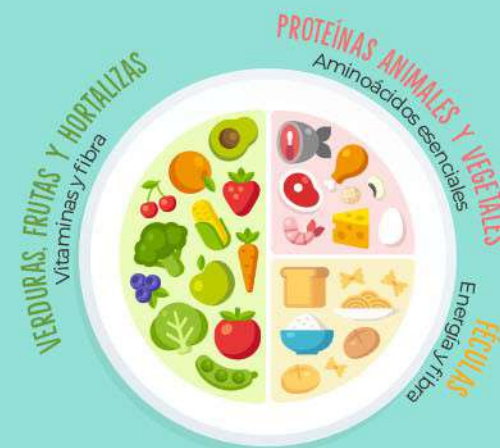
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN F.SECOS, MARISCO, MOSTAZA, MANGO, PIÑA, PLÁTANO, MELOCOTÓN NI MELÓN

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

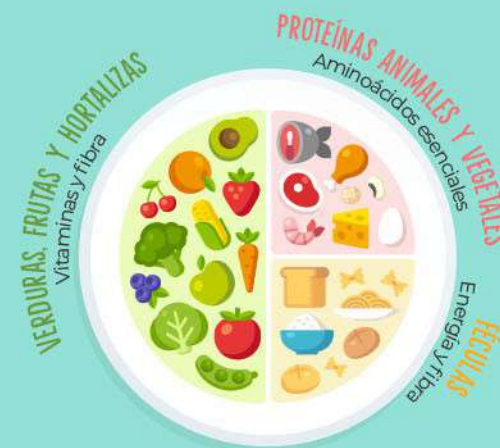
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRITOS, TOMATE NI CHOCOLATE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

7

MACARRONES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

LAZOS CON SALSAS CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

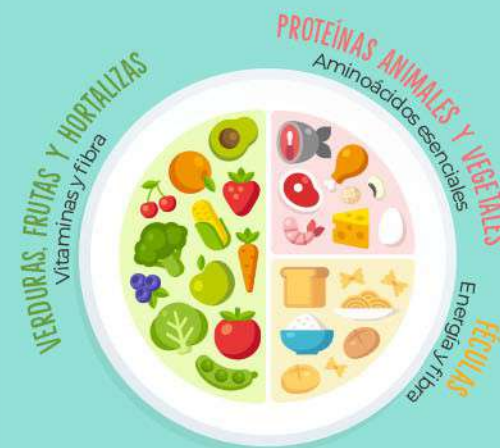
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUCTOSA, LACTOSA NI GLUTEN

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA

2

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA

3

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

4

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADAJE EN SALSA
ENSALADA VERDE

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATA ASADA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE

24

ARROZ CON CALABACÍN
GALLO SAN PEDRO AL HORNO

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE

30

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.
No utilizar ajo ni cebolla en las elaboraciones.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

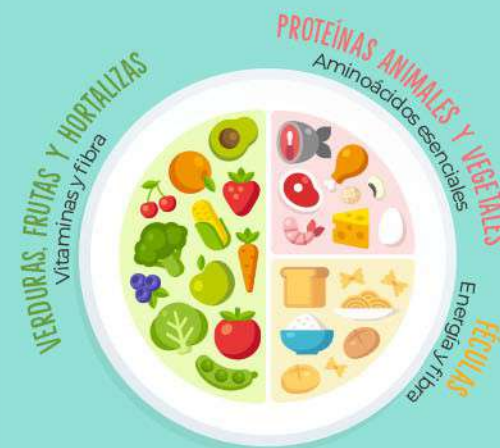
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI PUEDE NOCILLA Y TRAZAS)

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

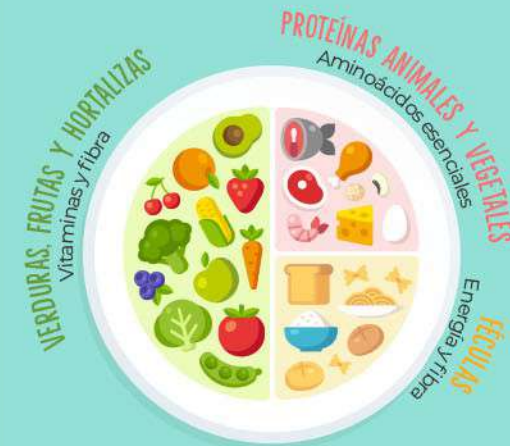
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI ENCURTIDOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

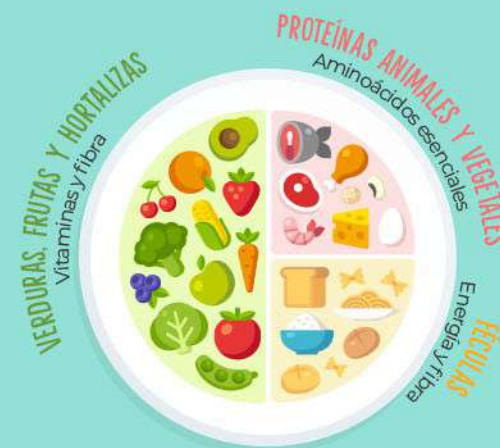
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI LACTOSA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

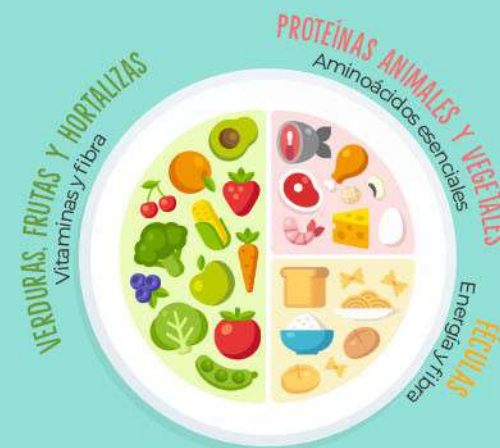
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

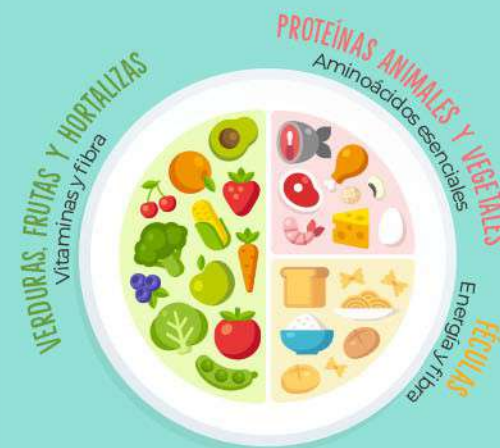
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:



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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, FRUTAS ROSACEAS CON PIEL

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

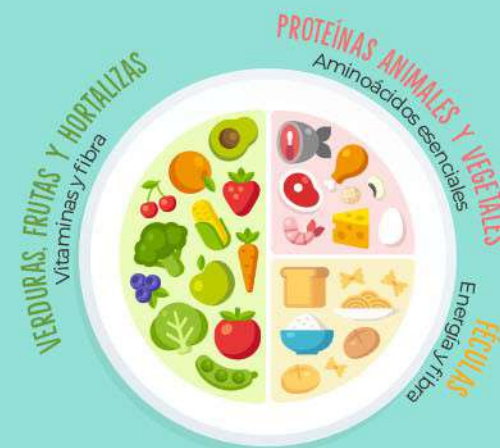
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:



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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, KIWI,MELOCOTON NI MANGO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

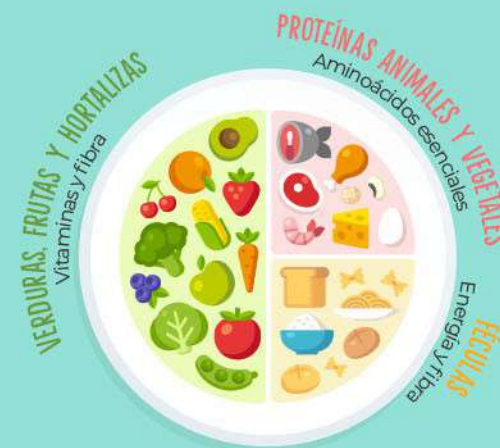
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

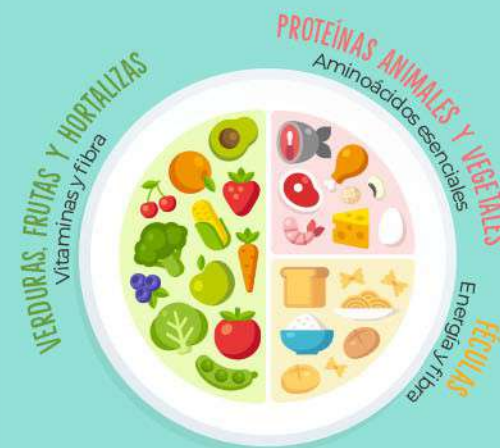
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:

C. ORVALLE - Dieta: SIN GLUTEN NI LACTOSA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

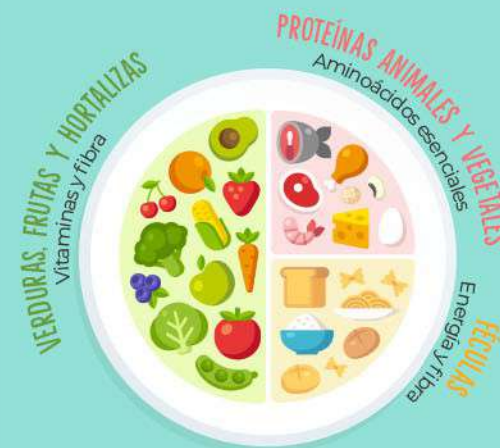
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO CRUDO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

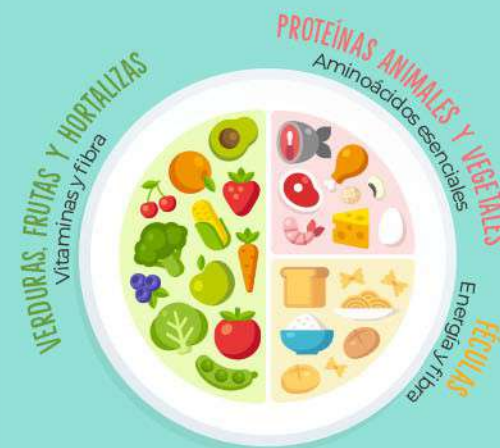
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

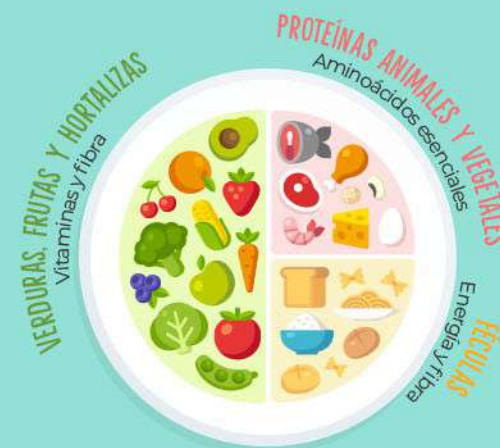
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO NI LECHE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

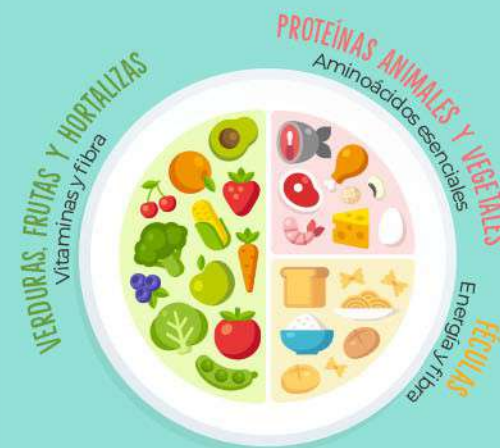
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:



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

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN SALSA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

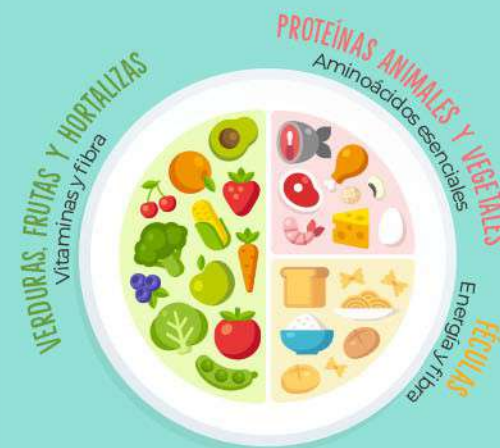
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:

C. ORVALLE - Dieta: SIN KIWI NI FRUTOS SECOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

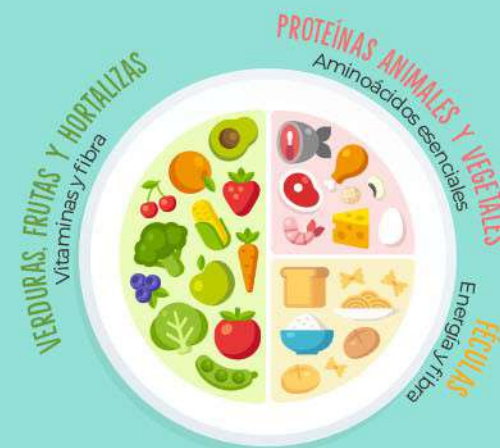
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN KIWI NI LACTOSA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

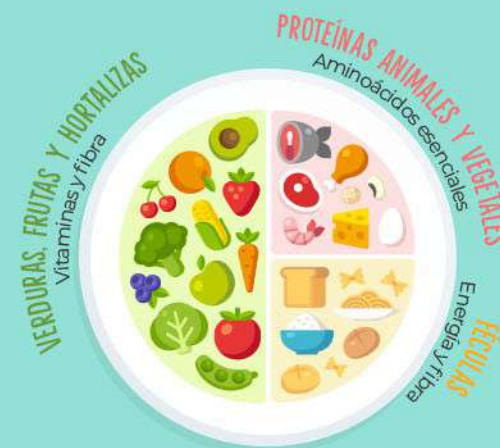
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

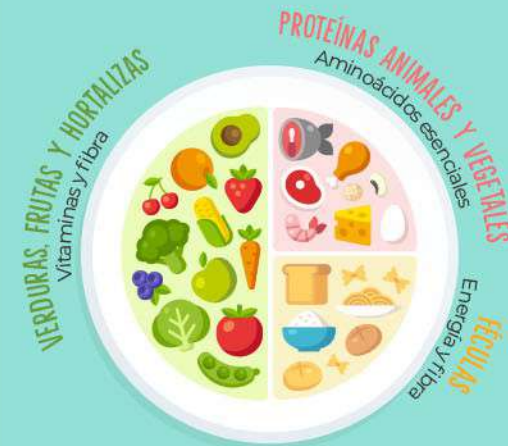
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN LACTOSA, GLUTEN NI LEGUMBRES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

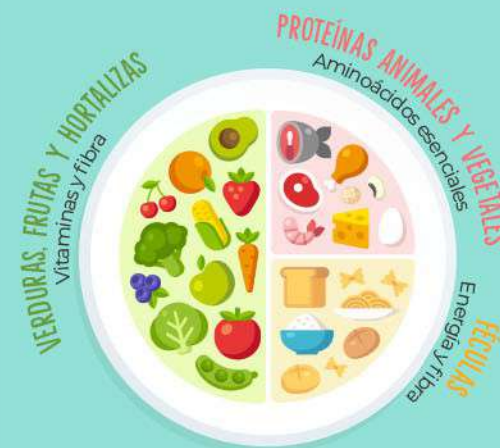
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

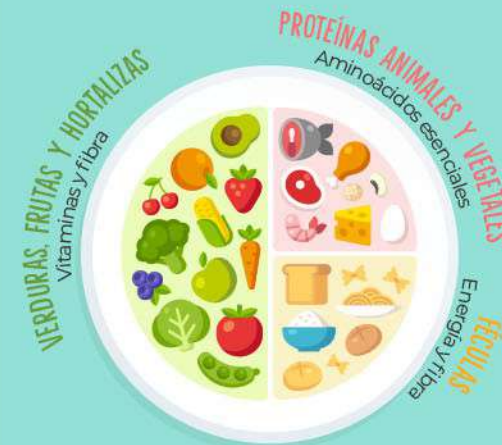
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

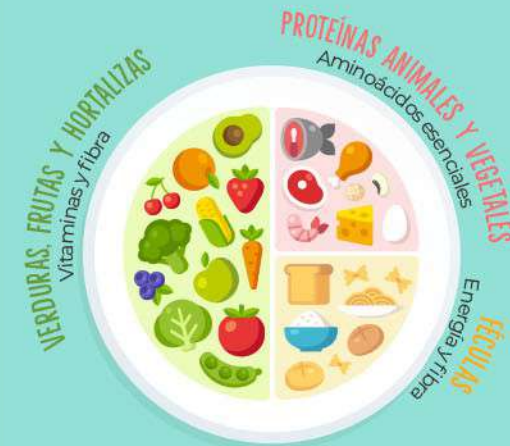
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRES NI HUEVO ENTERO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

ARROZ CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
POLLO EN SALSA
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

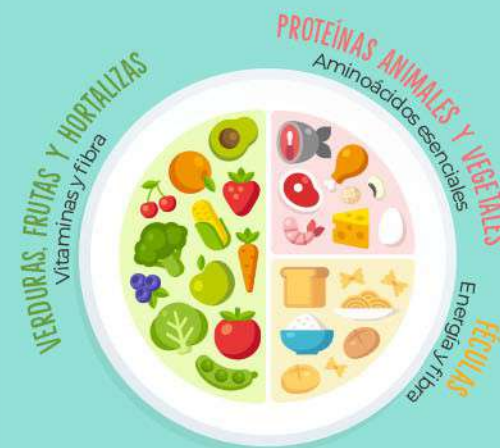
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DIA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

ARROZ CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

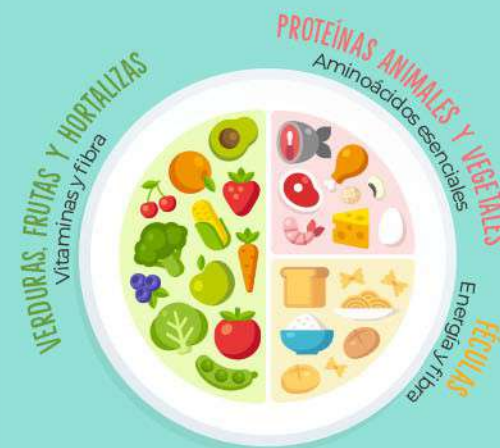
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

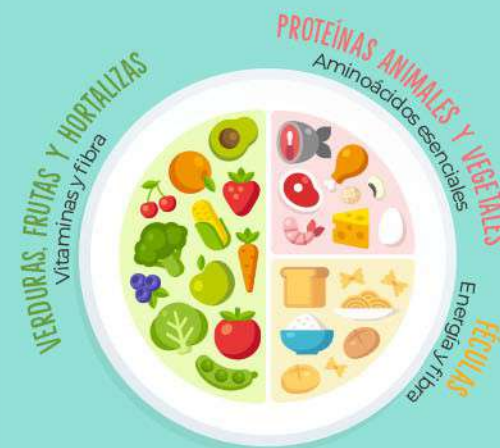
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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:



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

C. ORVALLE - Dieta: SIN NUECES ENTERAS (SI PUEDE NOCILLA)

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

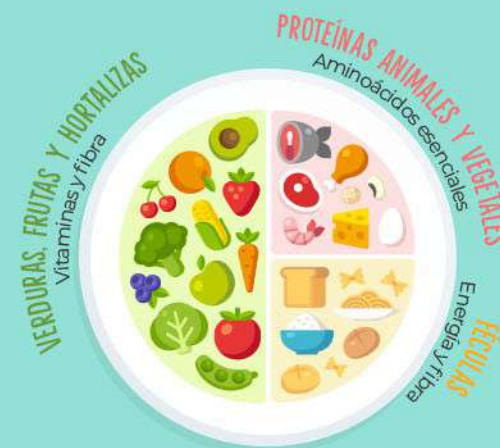
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

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

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

C. ORVALLE - Dieta: SIN PESCADO BLANCO,LENTEJA,GARBANZO,ANACARDO Y KIWI

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSA VERDE
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

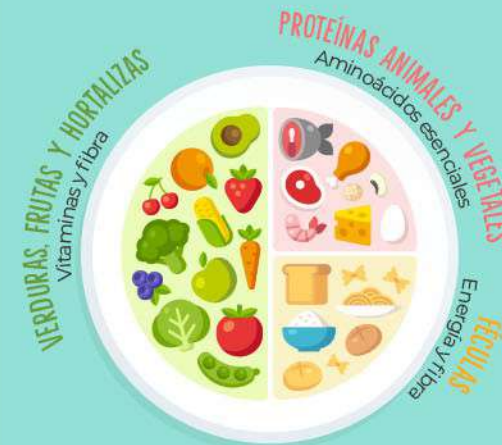
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:



C. ORVALLE - Dieta: SIN PIÑONES, PESCADO, LENTEJAS, MARISCO NI SOJA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

2

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA DE QUESO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

PATATAS EN SALSAS VERDES
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

25

CREMA DE CALABACÍN
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

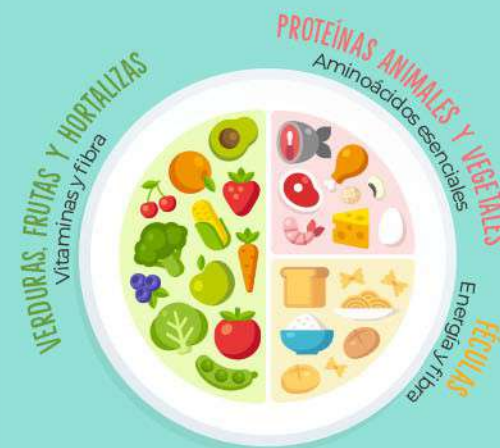
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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

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

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

FIDEUA CON VERDURITAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

SOPA DE FIDEOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

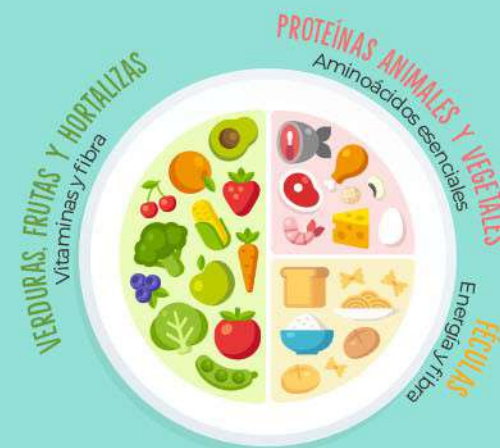
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ 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: