

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9	10	11	12
	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE ABADEJO FRITO CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15	16	17	18	19
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	GAZPACHO (SIN PAN) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA YOGUR	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22	23	24	25	26
ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO GUISANTES FRUTA	WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	COLIFLOR AL AJO ARRIERO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			



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

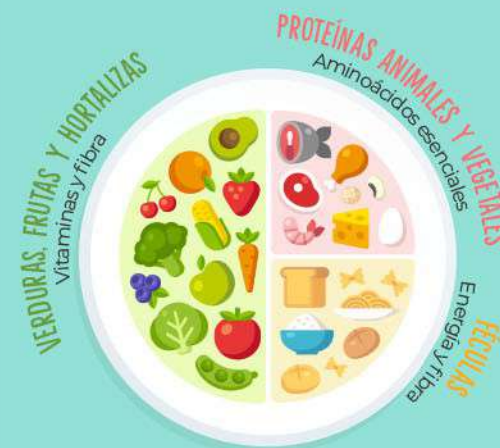
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9	10	11	12
	MACARRONES SALTEADOS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS PATATA ASADA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15	16	17	18	19
ARROZ CON CALABACÍN TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO	CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR DESNATADO	JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA FRUTA
22	23	24	25	26
ARROZ CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO GUISANTES FRUTA	WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO ASADO ZANAHORIA RALLADA YOGUR DESNATADO	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR DESNATADO			



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

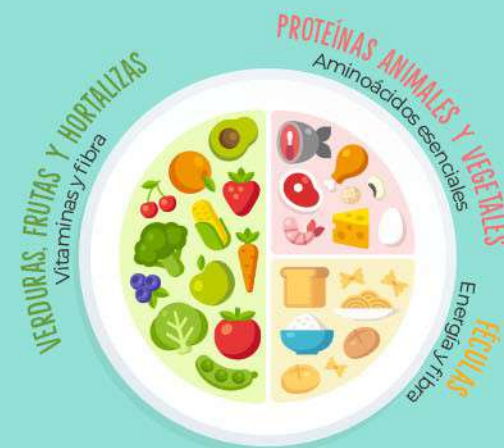
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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: MULTIALÉRGICA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

11

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

12

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

17

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS
(CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

22

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS
(CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

26

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
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. NO GLUTEN, LACTOSA, SOJA, HUEVO, PESCADO (MERLUZA SÍ), MAÍZ, ARROZ, ESPINACAS, TOMATE, LENTEJAS, GARBANZOS, CÍTRICOS, COCO, FRAMBUESA Y FRUTOS SECOS.

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

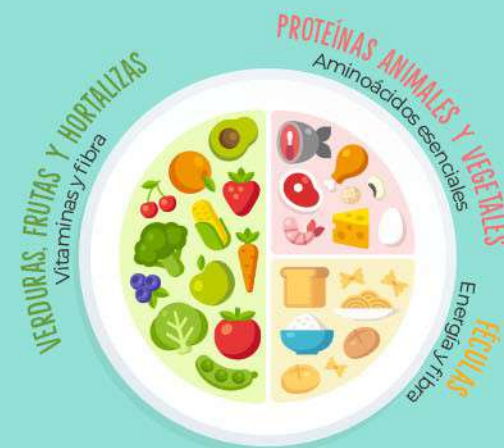
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

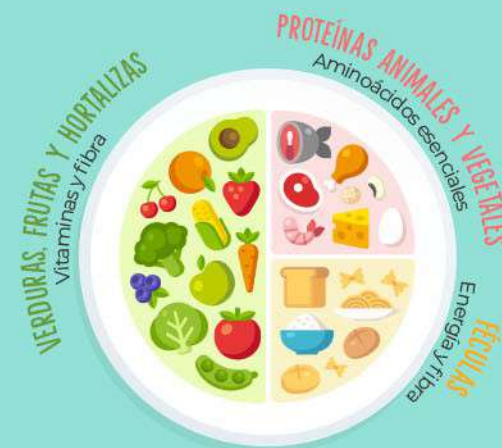
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

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

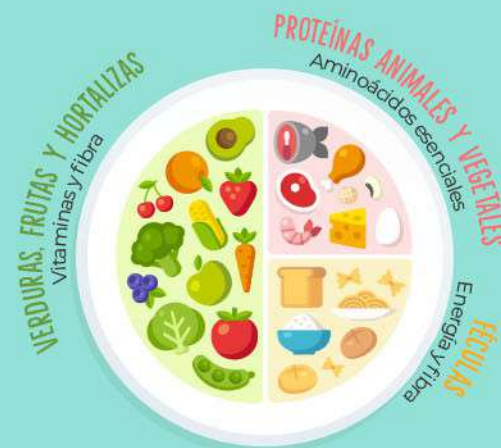
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES SALTEADOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS MAGRO DE CERDO FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ BLANCO HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ACELGAS REHOGADAS YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA ZANAHORIA RALLADA YOGUR</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

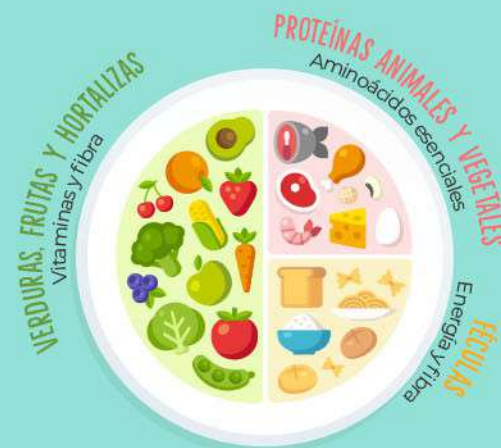
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE POLLO EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE TORTILLA FRANCESA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO (SIN PAN) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA SALMÓN AL HORNO YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

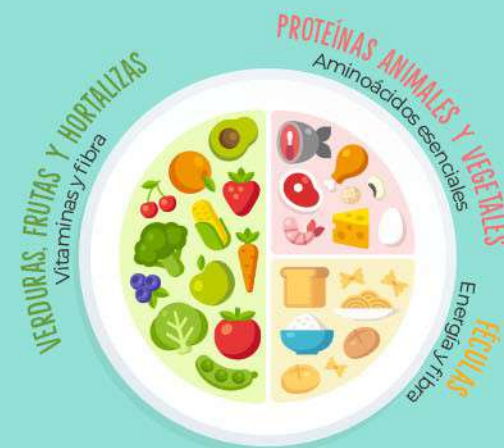
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES SALTEADOS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATA ASADA FRUTA	10 CREMA DE ZANAHORIAS CINTA DE LOMO AL AJILLO FRUTA	11 ARROZ CON CALABACÍN FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	12 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ CON CALABAZA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA FILETE DE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 CREMA DE ZANAHORIAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA FRUTA
22 ARROZ SALTEADO CON CALABAZA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	24 ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA ZANAHORIA RALLADA HELADO	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA VERDE YOGUR			



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

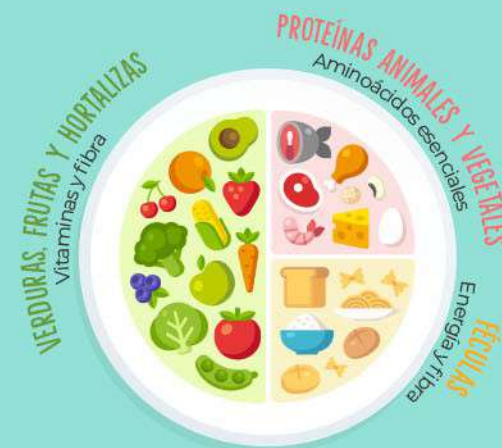
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 FRUCTOSA, LACTOSA NI GLUTEN

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS

10

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

12

BRÓCOLI CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

15

ARROZ CON BRÓCOLI
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO

16

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA

17

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA

18

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS

19

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA

23

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

24

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA

25

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA

26

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

29

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

30

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA



**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

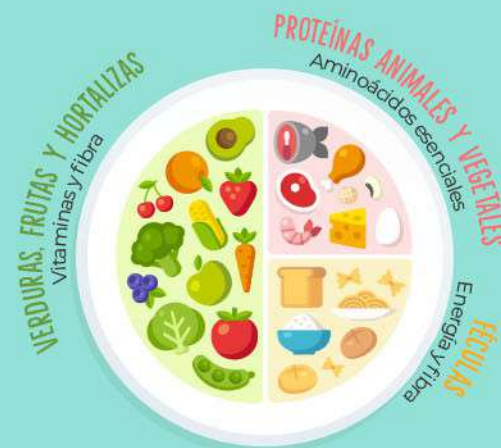
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

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

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende
acomer
sano.org



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

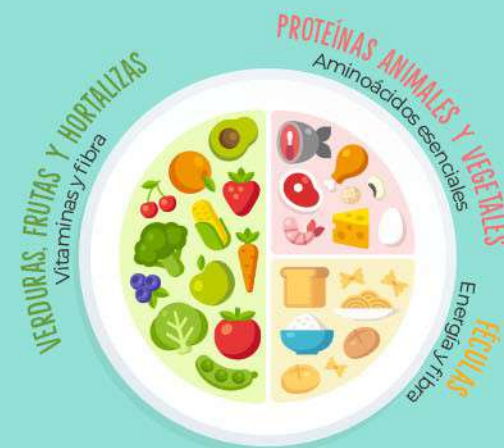
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	10 SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA ABADJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA			



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

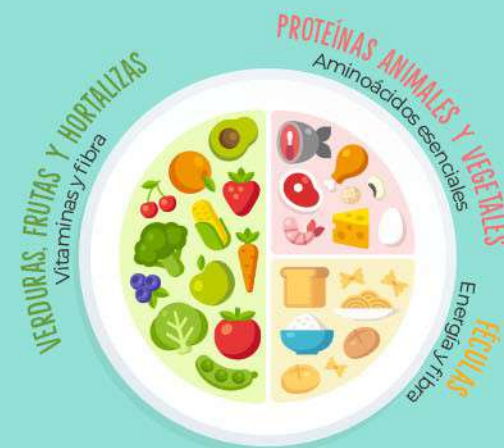
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende
acomer
sano.org



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

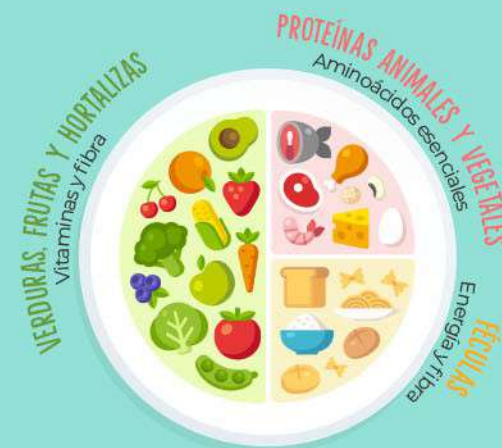
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	10 SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	12 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	24 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			



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

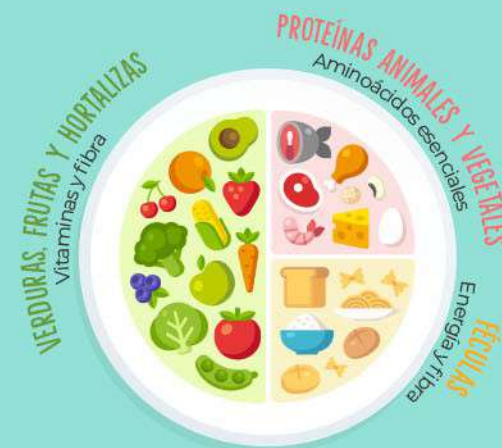
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

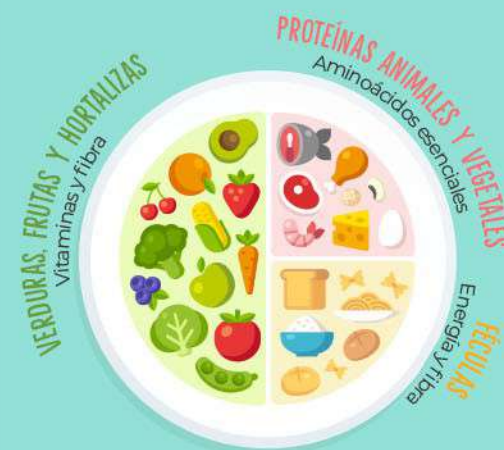
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

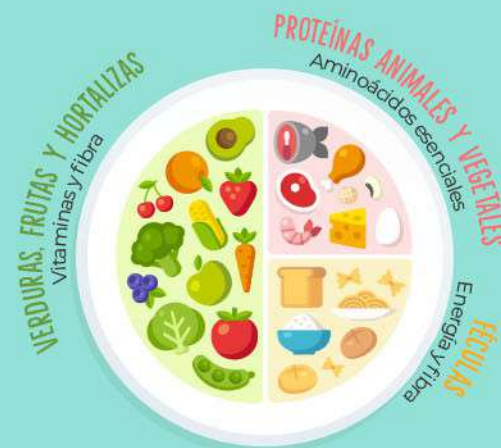
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 GLUTEN NI LACTOSA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS



9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GAZPACHO (SIN PAN)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

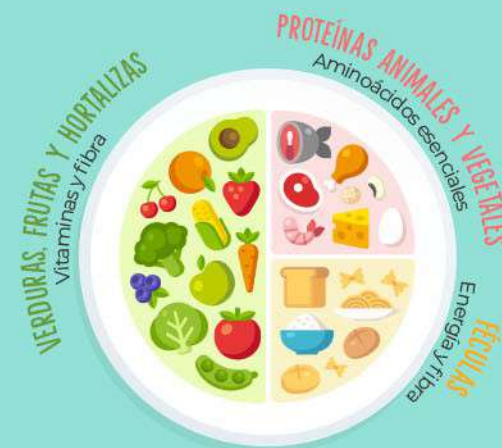
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	10 SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	12 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS POLLO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	24 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			

aprende
acomer
sano.org



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

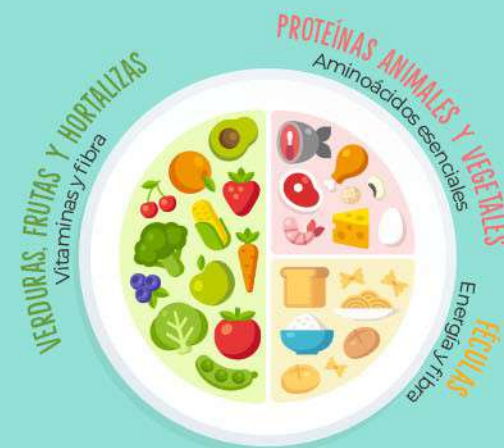
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

**aprende
acomer
sano.org**



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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada 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

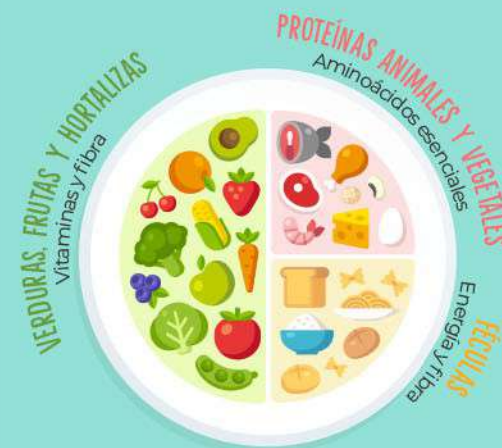
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LECHE

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA



**aprende
acomer
sano.org**



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

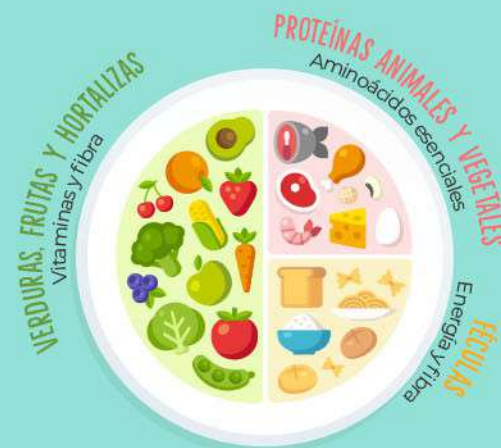
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

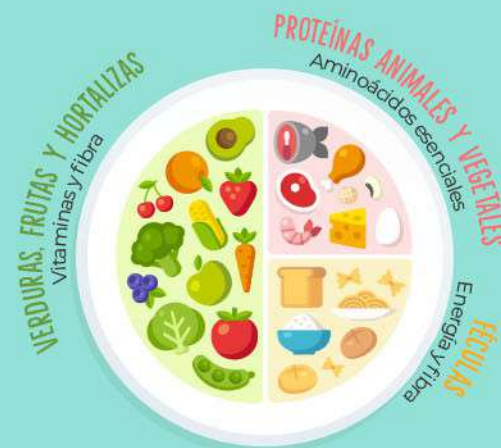
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	10 SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	12 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR	24 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			



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

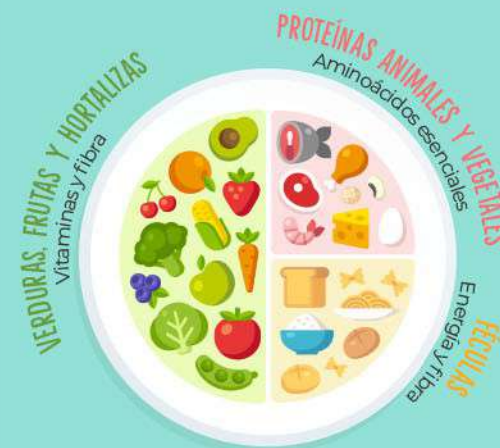
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 KIWI NI LACTOSA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

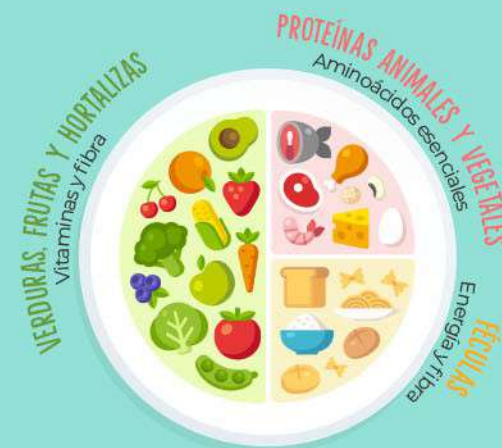
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende
acomer
sano.org



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

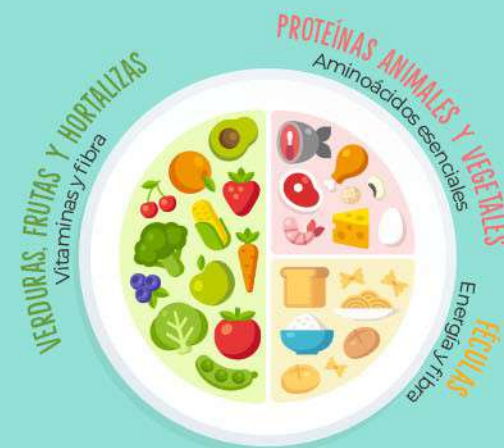
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LACTOSA, GLUTEN NI LEGUMBRES

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO EN SALS
PATATAS FRITAS
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

ARROZ CON CALABAZA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

GAZPACHO (SIN PAN)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE AGUJA EN SALS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

**aprende
acomer
sano.org**



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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada 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

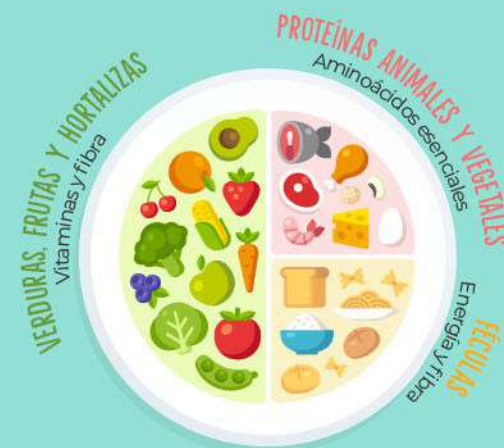
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LACTOSA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
a comer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



15

9

10

11

12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

23

24

25

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

30

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

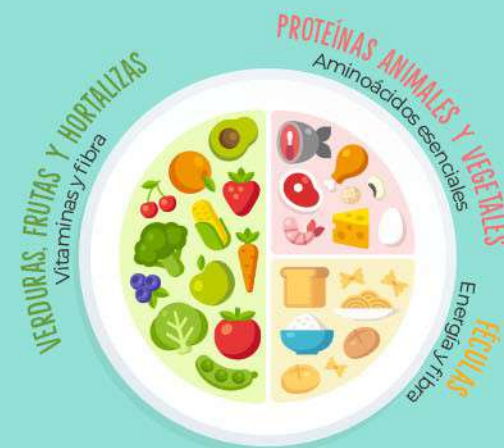
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9 MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	10 SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	12 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA ABADJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA POSTRE VEGETAL DE SOJA	24 ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA	25 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA			



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

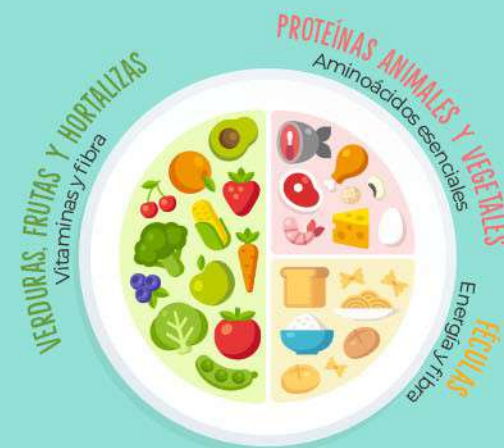
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LEGUMBRES NI HUEVO ENTERO

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15

ARROZ CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO (SIN PAN)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR

19

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
YOGUR

24

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

25

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COLIFLOR)
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

30

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR



**aprende
acomer
sano.org**



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

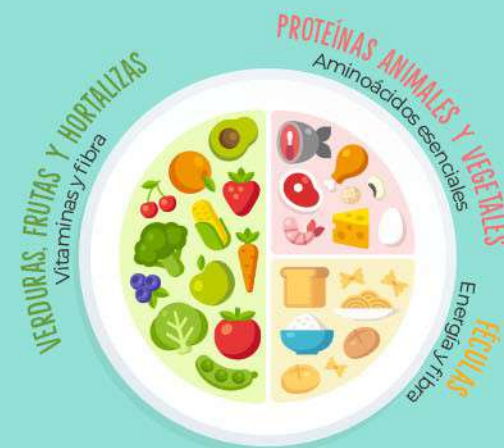
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
	9	10	11	12
	ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS MAGRO DE CERDO FRUTA	ARROZ CON TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA
15	16	17	18	19
ARROZ CON CALABAZA REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	COLIFLOR AL AJO ARRIERO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	GAZPACHO (SIN PAN) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22	23	24	25	26
ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE SALMÓN AL HORNO CALABACÍN AL HORNO FRUTA	VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR) POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	COLIFLOR AL AJO ARRIERO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29	30			
CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA	ACELGAS REHOGADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

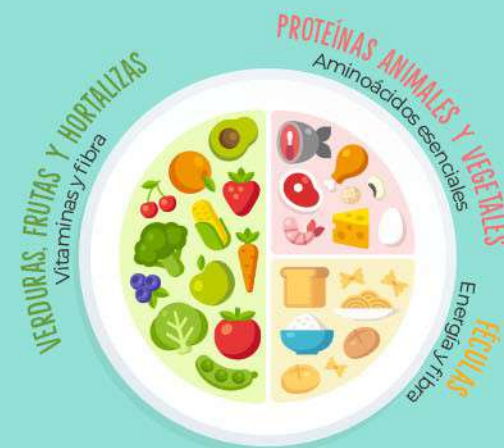
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLONESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>COLIFLOR AL AJO ARRIERO SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende
acomer
sano.org



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

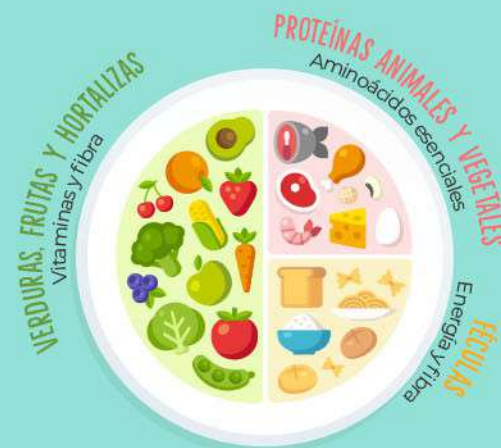
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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

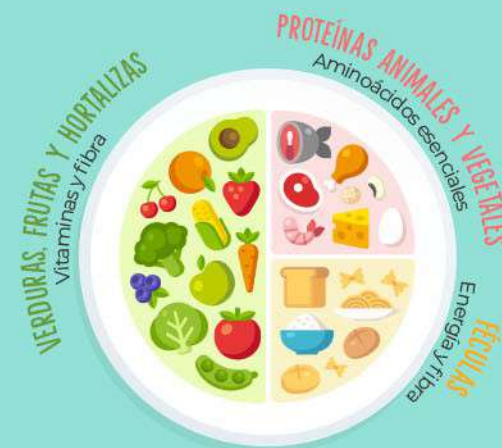
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**FOOD
BANKS**



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

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

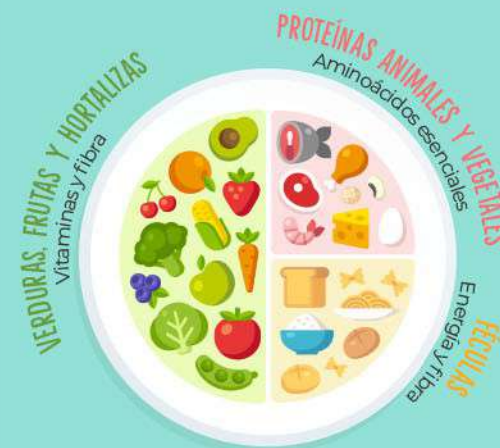
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

Septiembre - 2025

VIERNES

**aprende
a comer
sano.org**



30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

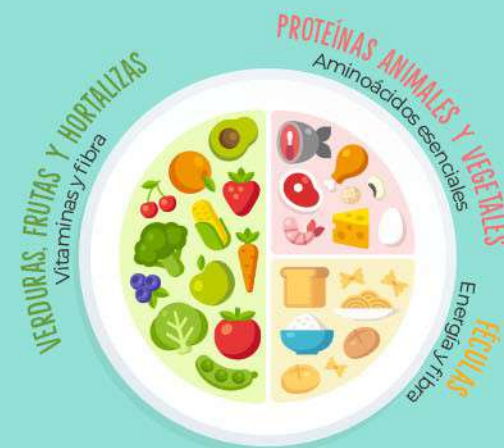
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div>9</div> <div>MACARRONES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA</div>	<div>10</div> <div>SALMOREJO LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA</div>
<div>15</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>16</div> <div>GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>17</div> <div>GAZPACHO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR</div>	<div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>
<div>22</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA</div>	<div>23</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR</div>	<div>24</div> <div>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS SALMON CON SALSA DE PUERROS GUISANTES FRUTA</div>	<div>25</div> <div>WOK DE BRÓCOLI Y SOJA POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO</div>	<div>26</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOBO DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA</div>
<div>29</div> <div>CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA</div>	<div>30</div> <div>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

aprende
acomer
sano.org



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

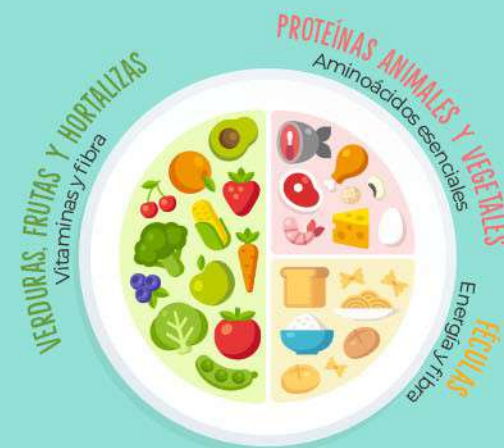
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.