

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



9

ESPAQUETIS 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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
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

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
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
SALMÓN A LA PLANCHA
YOGUR

19

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

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

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

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
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
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



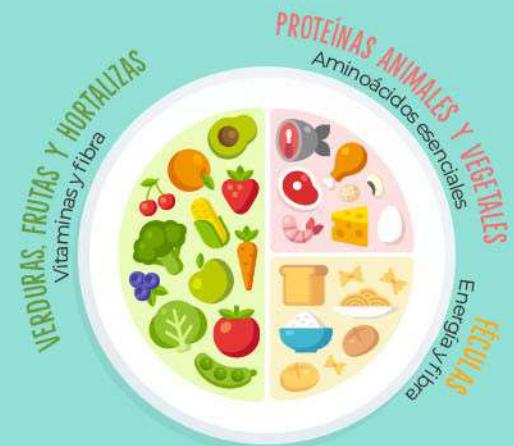
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9
MACARRONES SALTEADOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA ASADA
FRUTA

10
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11
ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

12
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15
ARROZ CON CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16
GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17
CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18
ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS
(LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

19
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

22
ARROZ CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

23
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR DESNATADO

24
ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

25
WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO ASADO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

26
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIJAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

30
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



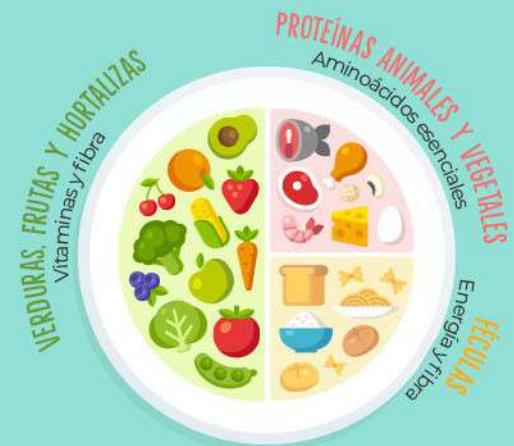
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 PUEROS
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
TIJAS 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

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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



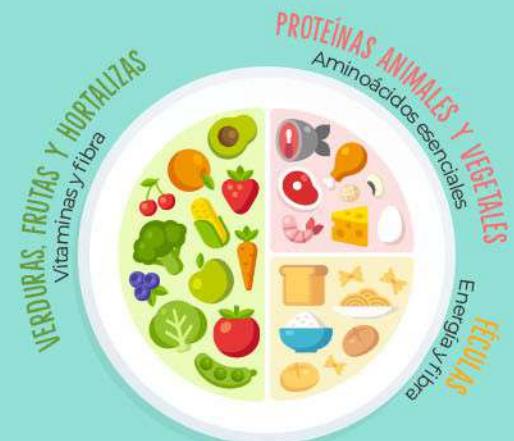
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:

in  

NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



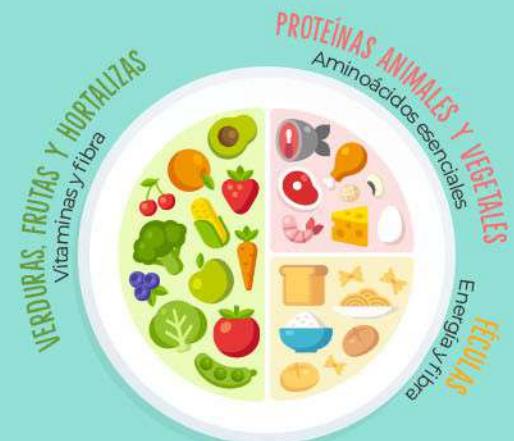
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



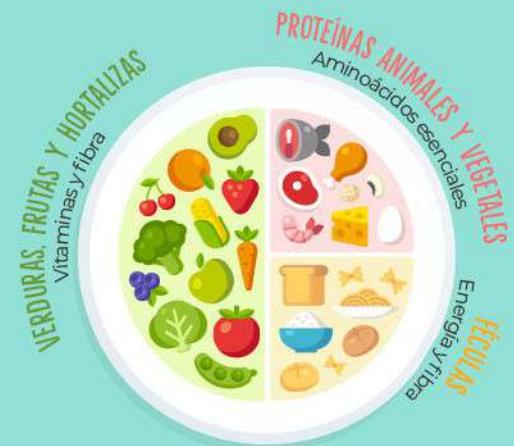
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



9

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

12

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

15

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

16

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ 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 BLANCO
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
ACELGAS REHOGADAS
YOGUR

24

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

25

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
POLLO A LA NARANJA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBOS DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



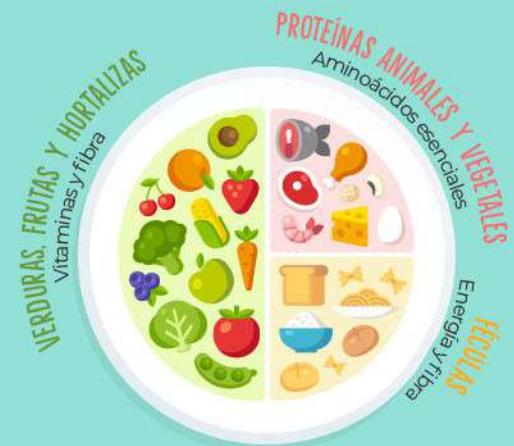
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



9

ESPAQUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
TORTILLA FRANCESA
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

GARBAZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

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

18

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

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

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAÍZ
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



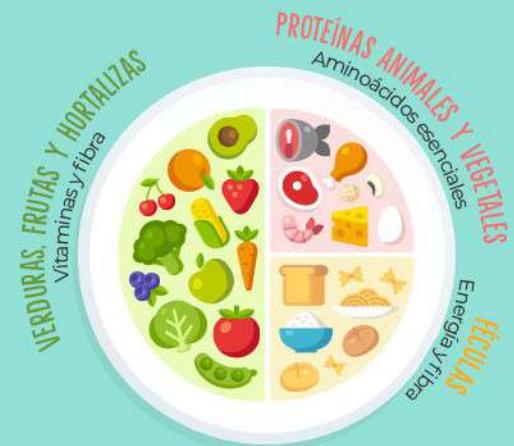
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 GUISADAS CON ZANAHORIA
TIRES 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| Albaricoque | Limón | Paraguaya |
| Breva | Melocotón | Pera |
| Cereza | Melón | Sandía |
| Ciruela | Nectarina | |
| Higo | Níspero | |



VERDURAS Y HORTALIZAS

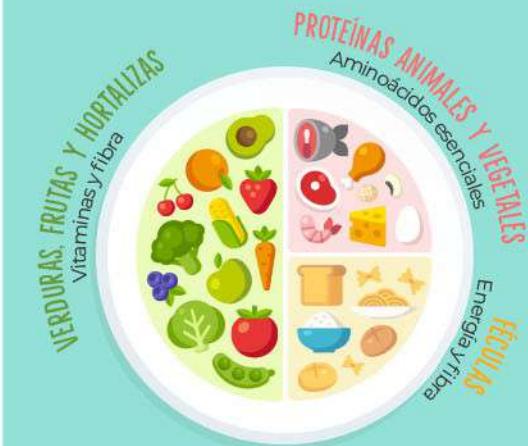
| | | |
|-----------|----------------------|-----------|
| Acelga | Esparrago verde | Patata |
| Ajo | Espinacas | Pepino |
| Berenjena | Guisantes | Pimiento |
| Brócoli | Habas | Puerro |
| Calabacín | Judía verde, Lechuga | Rábano |
| Cebolla | | Tomate |
| | | Zanahoria |

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.



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

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



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
16
ARROZ CON BRÓCOLI
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO

17
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA

18
CREMA FRIA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA

19
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA

22
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA

23
24
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

25
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO
LECHUGA

26
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
TIJAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE

29
30
CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA

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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| Albaricoque | Limón | Paraguaya |
| Breva | Melocotón | Pera |
| Cereza | Melón | Sandía |
| Ciruela | Nectarina | |
| Higo | Níspero | |



VERDURAS Y HORTALIZAS

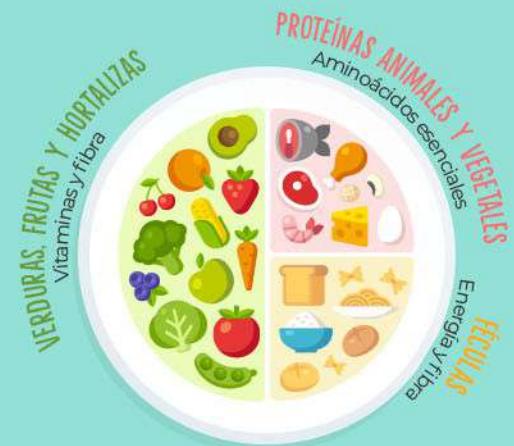
| | | |
|-----------|----------------------|-----------|
| Acelga | Esparrago verde | Patata |
| Ajo | Espinacas | Pepino |
| Berenjena | Guisantes | Pimiento |
| Brócoli | Habas | Puerro |
| Calabacín | Judía verde, Lechuga | Rábano |
| Cebolla | | Tomate |
| | | Zanahoria |

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.



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

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
FOOD
BANKS



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



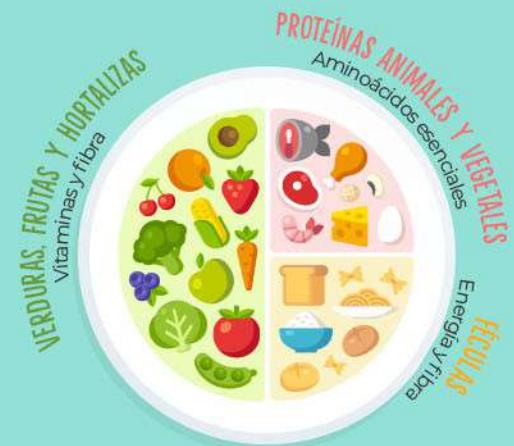
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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
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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN 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
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



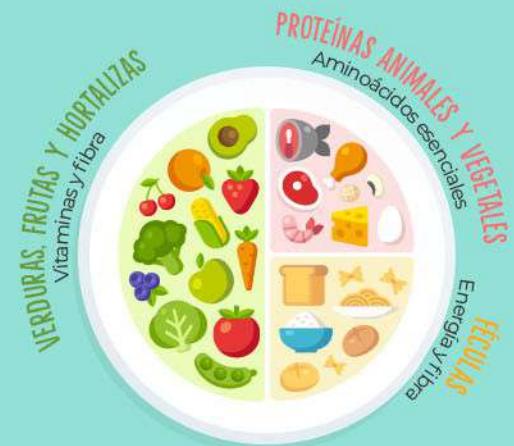
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



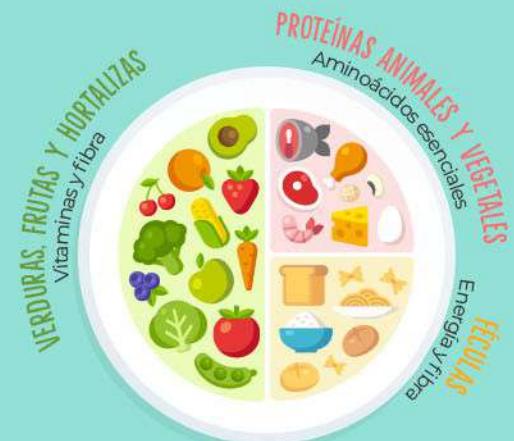
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

PODEMOS CENAR:

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



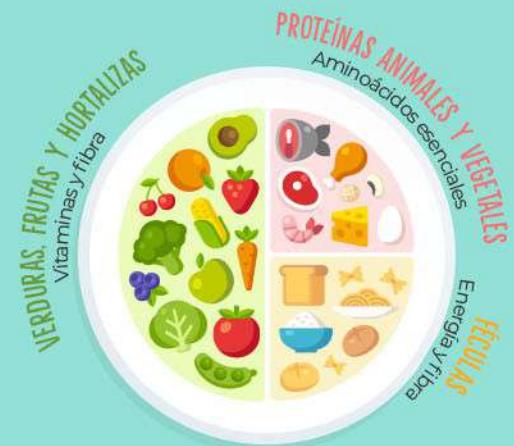
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



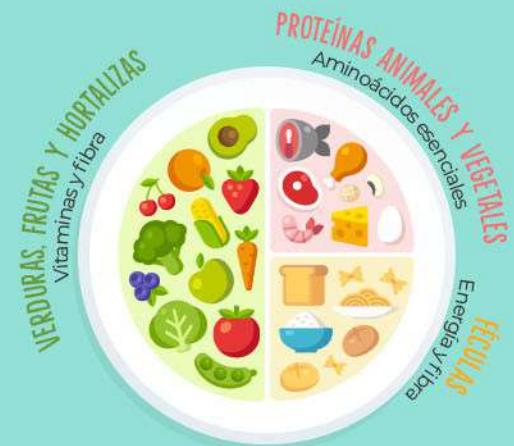
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

PODEMOS CENAR:

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



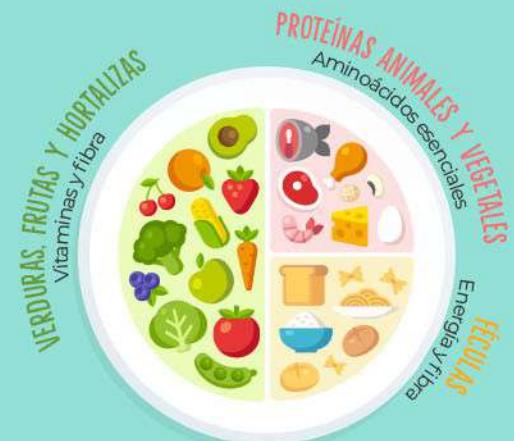
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

ESPAQUETIS 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 GUISESANTES,
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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN 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
GUISESANTES
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 GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



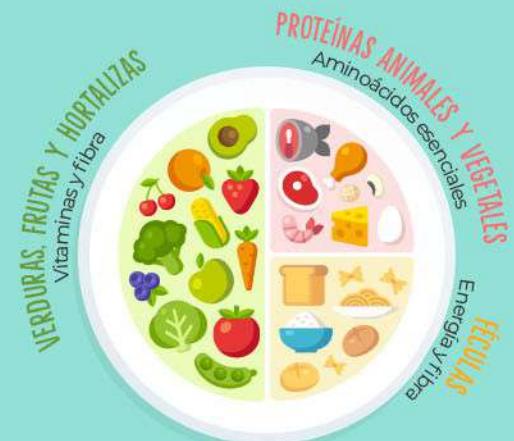
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
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
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, MAÍZ 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 PUEROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUEROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



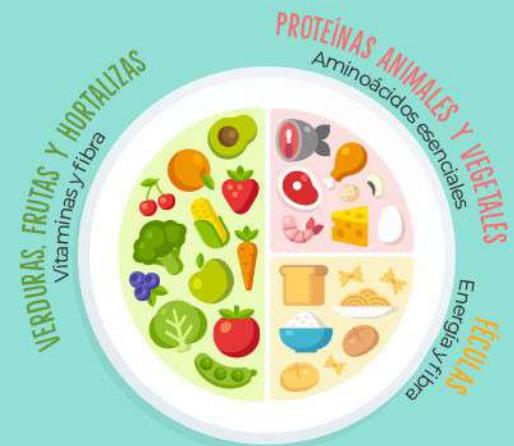
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

PODEMOS CENAR:

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

ESPAQUETIS 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 GUISESANTES,
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 PUEROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUEROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



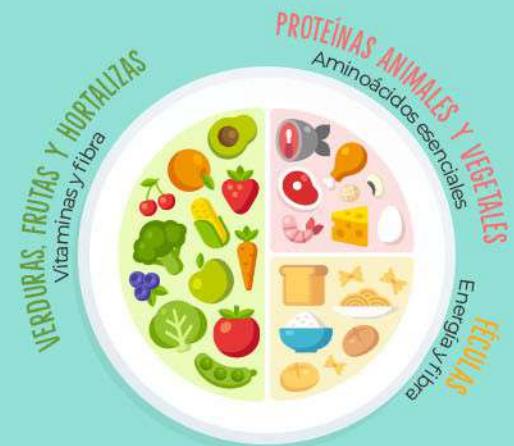
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

ESPAQUETIS 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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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
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 (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
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



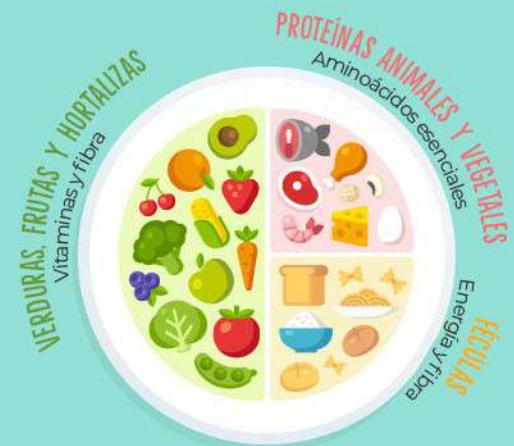
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

ESPAQUETIS 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 GUISESANTES,
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 PUEROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUEROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

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

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



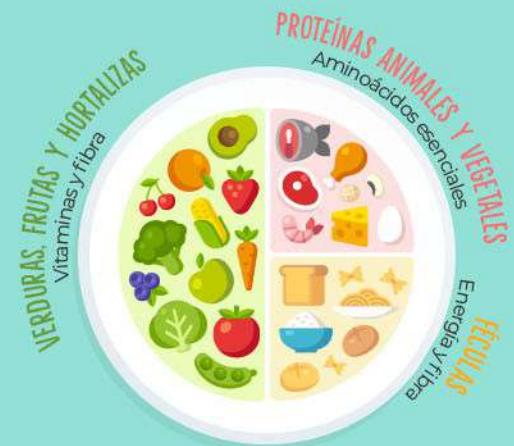
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUEROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



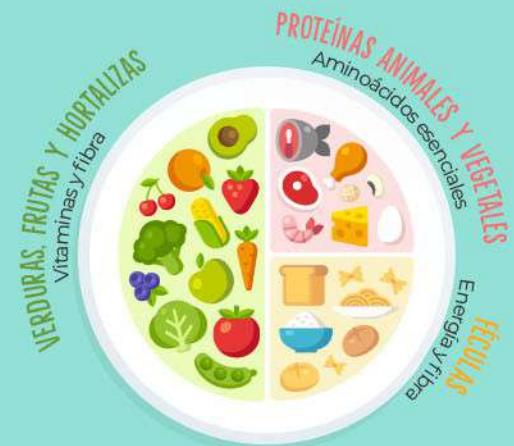
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Carne

→ Pescado o huevo

Pescado

→ Carne o huevo

Huevo

→ Pescado o carne

Fruta

→ Lácteos o Fruta

Lácteos

→ Fruta

PODEMOS CENAR:

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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
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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN 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
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



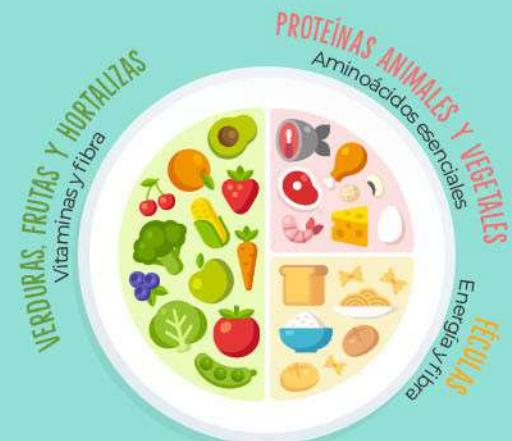
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| Albaricoque | Limón | Paraguaya |
| Breva | Melocotón | Pera |
| Cereza | Melón | Sandía |
| Ciruela | Nectarina | |
| Higo | Níspero | |



VERDURAS Y HORTALIZAS

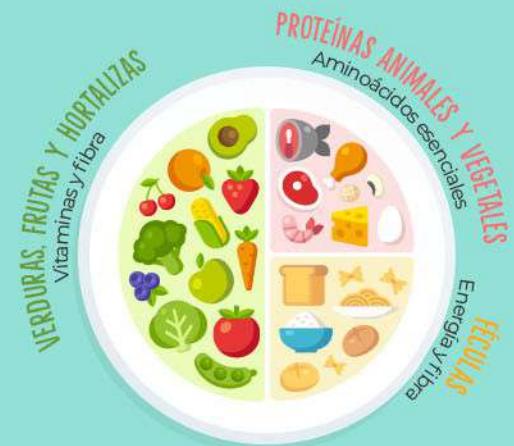
| | | |
|-----------|----------------------|-----------|
| Acelga | Esparrago verde | Patata |
| Ajo | Espinacas | Pepino |
| Berenjena | Guisantes | Pimiento |
| Brócoli | Habas | Puerro |
| Calabacín | Judía verde, Lechuga | Rábano |
| Cebolla | | Tomate |
| | | Zanahoria |

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.



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

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



9
ESPAQUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO EN SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

10
CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO
FRUTA

11
ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15
ARROZ CON CALABAZA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16
COLIFLOR AL AJO ARRIERO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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
FRUTA

19
ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUEROS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

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
FRUTA

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
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



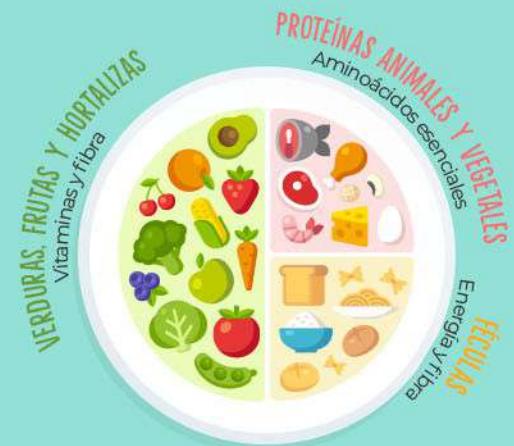
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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
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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN 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
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



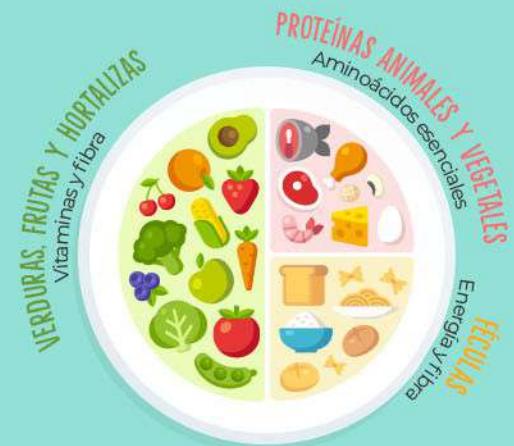
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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
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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN 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
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



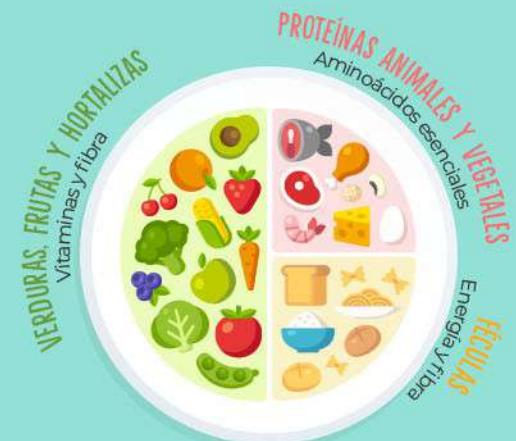
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

GROW
FOOD
BANKS



9

ESPAQUETIS 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

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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



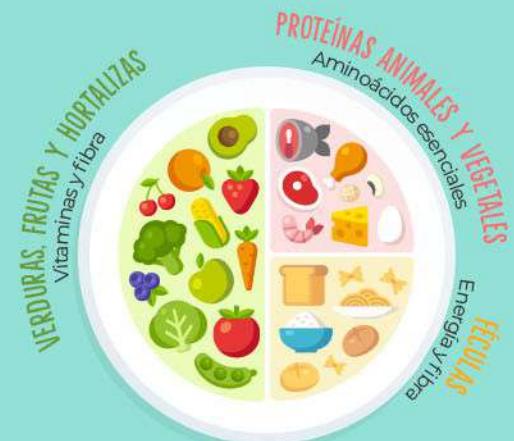
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD

GROW
FOOD
BANKS

15 ARROZ CON CALABAZA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
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
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
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
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:

in  

NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo
Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Espinago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde, Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



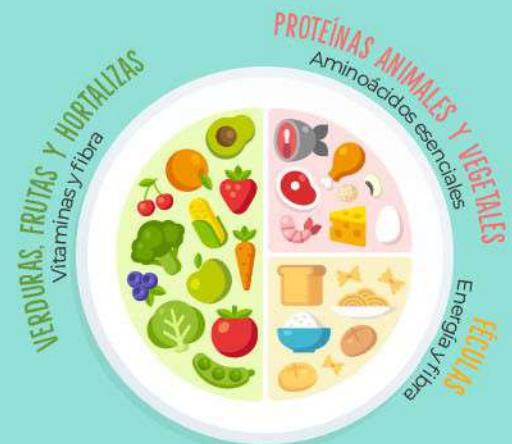
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



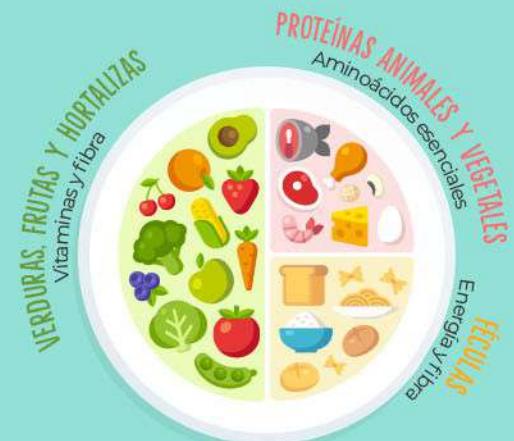
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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

GARBAZOS 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBAZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

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

30

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

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:



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

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



FRUTAS

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| Albaricoque | Limón | Paraguaya |
| Breva | Melocotón | Pera |
| Cereza | Melón | Sandía |
| Ciruela | Nectarina | |
| Higo | Níspero | |



VERDURAS Y HORTALIZAS

| | | |
|-----------|-----------------|----------|
| Acelga | Esparrago verde | Patata |
| Ajo | Espinacas | Pepino |
| Berenjena | Guisantes | Pimiento |
| Brócoli | Habas | Puerro |
| Calabacín | Judía verde, | Rábano |
| Cebolla | Lechuga | Tomate |



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

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.

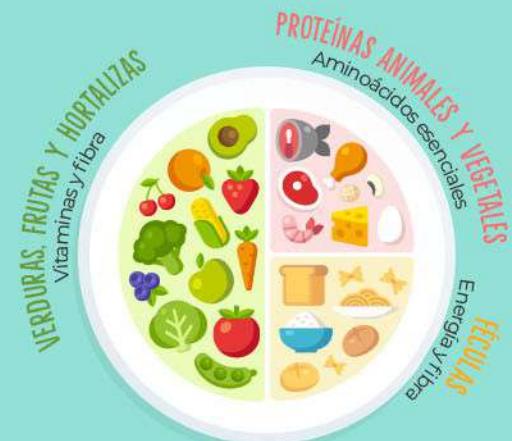
COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

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.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
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 GUISESANTES,
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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

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

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



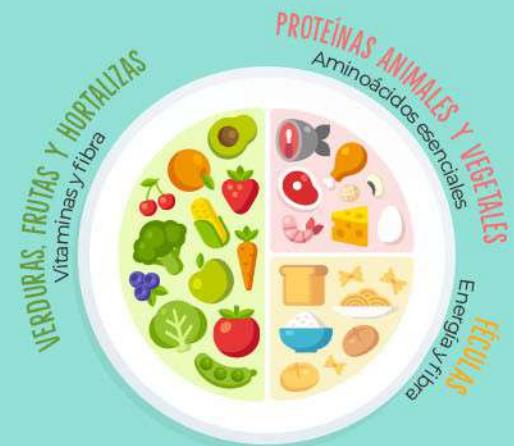
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki



GROW
FOOD
BANKS



9
ESPAQUETIS SIN GLUTEN CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10
CREMA DE ZANAHORIAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

11
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

12
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

15
16
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
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
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR

19
JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22
23
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
YOGUR

24
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
GUISESANTES
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 MAÍZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29
30
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



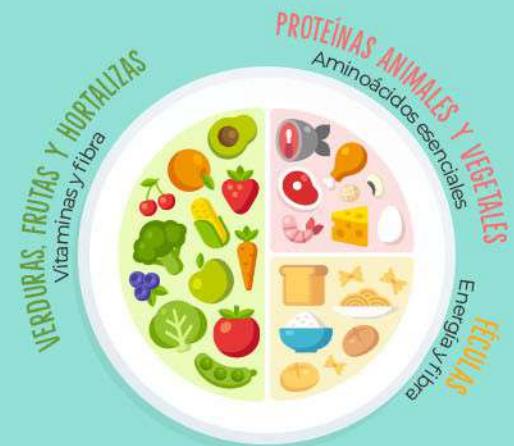
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

aprende
acomer
sano.orgFISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUD



9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SALMOREJO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO 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, MAÍZ 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 CLÁSICOS, PATATAS Y
JAMÓN SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARbanzos A LA BOLOÑESA
YOGUR

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN CON SALSA DE PUERROS
GUISESANTES
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOB DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISESANTES, 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:



NOTAS:

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

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



FRUTAS

Albaricoque
Breva
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



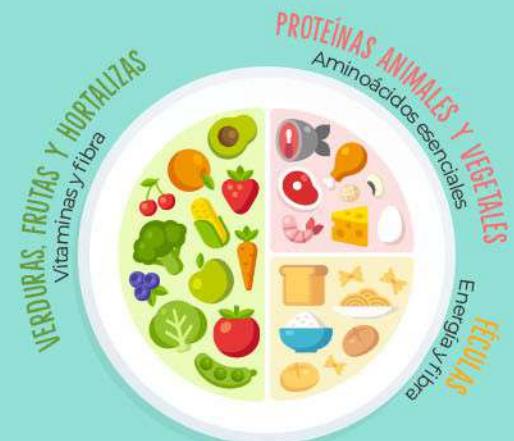
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.