

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR DESNATADO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

SALTEADO DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

CALDO CON APIO
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

PATATAS CON AJO Y PEREJIL
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

PATATAS ALIÑADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

21

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

ALCACHOFAS SALTEADAS
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

BERENJENA A LA PLANCHA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUCTOSA DE FRUTAS TROPICALES (SI PUEDE TOMATE, MANZANA, PERA Y CITRICOS)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI FRUTAS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
YOGUR

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
YOGUR

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

26

BRÓCOLI GRATINADO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
YOGUR

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
YOGUR



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI PLÁTANO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ BLANCO
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

PATATAS ALIÑADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

28

ARROZ BLANCO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



FISH REVOLUTION



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN KIWI NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN LACTOSA NI MELOCOTON

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRE NI LACTOSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



NOTAS:

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN LEGUMBRES (SI GARBANZOS Y LENTEJAS)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

FRUTAS

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero



Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



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

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago	Pimiento
Ajo	Verde	Puerro
Berenjena	Guisantes	Rábano
Brócoli	Habas	Tomate
Calabacín	Judía Verde	Zanahoria
Cebolla	Lechuga	
Coliflor	Nabo	
Espinacas	Pepino	



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

FRUTAS

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero



Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - Dieta: SIN SALMOREJO NI TOMATE CRUDO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES (PATATA 65G 1R)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO 35G 1R
FRUTA 1R

5

ARROZ 60G 1,5R EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO 150G 1R
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR 0,5R

6

SOPA DE COCIDO (FIDEOS 45G 1R)
COCIDO CON GARBANZOS 55G 1R Y POLLO
REPOLLO
FRUTA 1R

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS 130G 2R
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA 1R

8

ALUBIAS BLANCAS 55G 1R ESTOFADAS
(PATATA 65G 1R)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA 1R

11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
(PATATA 130G 2R)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA 1R

12

ARROZ 60G 1,5R EN PAELLA CON
CALAMARES
GARBANZOS 55G 1R CON TOMATE
YOGUR 0,5R

13

LENTEJAS 50G 1R ESTOFADAS
(PATATA 65G 1R)
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA 1R

14

CREMA DE VERDURAS (PATATA 65G 1R)
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA 35G 1R
FRUTA 1R

15

ESPIRALES (INTEGRAL) 45G 1R NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 50G 1R
FRUTA 1R

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS 70G 2R
FRUTA 1R

19

ENSALADA CAMPERA (PATATA 130G 2R)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA 1R

20

CREMA DE ZANAHORIAS (PATATA 65G 1R)
GARBANZOS 55G 1R CON VERDURAS
FRUTA 1R

21

ARROZ 40G 1R CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO 150G 1R
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R

22

ALUBIAS BLANCAS 55G 1R GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA 120G 1R
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA 1R

25

MACARRONES INTEGRALES 90G 2R CON
TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA 1R

26

BRÓCOLI GRATINADO (PATATA 65G 1R)
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA 53G 1,5R
YOGUR 0,5R

27

LENTEJAS 50G 1R Y PUERRO FRITO CON
BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
50G 1R
FRUTA 1R

28

ARROZ 40G 1R TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ 50G 1R Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA 1R

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
(PATATA 65G 1R)
GARBANZOS 55G 1R A LA BOLOÑESA
FRUTA 1R



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN BERENJENA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI KIWI

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN LACTOSA NI MELOCOTON

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN LACTOSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN LENTEJAS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN LTP, MANZANA, MELOCOTON NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - INFANTIL - Dieta: SIN PESCADO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



FISH REVOLUTION



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ CON CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: HIPOCALORICA SIN GLUTEN (POSTRE FRUTA)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATA ASADA
FRUTA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

18

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ENSALADA VERDE

14

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATA PANADERA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS

19

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA

20

CREMA DE CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

21

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

25

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

26

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA

27

CREMA PARMENTIER
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI LACTOSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN, HUEVO NI LACTOSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN GLUTEN, MOSTAZA, FRUTAS (SEGUN LISTADO) NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO NI LECHE

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN HUEVO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
HELADO

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN KIWI NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
YOGUR

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
PIZZA A LA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

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

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ENSALADA CON BROTES
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. ORVALLE - SECUNDARIA - Dieta: SIN LEGUMBRES, HUEVO, LECHE NI FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

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

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

**MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE
ORTIZ DE LANDAZURI**
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA PARMENTIER
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

28

ARROZ CON BERENJENA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| Pasta, arroz, legumbres, patatas... | → | Verduras cocinadas o ensalada |
| Verduras cocinadas o ensalada | → | Pasta, arroz, legumbres, patatas... |
| Carne | → | Pescado o huevo |
| Pescado | → | Carne o huevo |
| Huevo | → | Pescado o carne |
| Fruta | → | Lácteos o Fruta |
| Lácteos | → | Fruta |

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

