

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

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

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO



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: DIABÉTICA 3R SIN GLUTEN

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES 26GR (2R) EN CRUDO SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA (1R)

2

ALUBIAS BLANCAS 55GR (1R)GUISADAS CON ZANAHORIA(SIN PATATA)
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS 45GR (1,5R)
YOGUR (0,5R)

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE (PATATA 65GR (1R)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (PATATA 65GR (1R)
FRUTA (1R)

4

ARROZ 76GR (2R)TRES DELICIAS
HAMBURGUESA DE PAVO
FRUTA (1R)

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA (PATATA 98GR (1,5R)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ 25GR (0,5R)
FRUTA (1R)

8

MACARRONES EN CRUDO 26GR (2R) SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA (1R)

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 130GR (2R)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ 25GR (0,5R)
YOGUR (0,5R)

10

CREMA DE ESPARARGOS (PATATA 65GR (1R)
POLLO ASADO
PATATA 65GR (1R)Y CEBOLLA
FRUTA (1R)

11

LENTEJAS 50GR (1R) (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN (SIN PATATA)
TORTILLA DE PATATA 120GR (1R)
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA (1R)

12

ENSALADILLA DE ARROZ 76GR (2R)
PICHITOS DE PAVO
FRUTA (1R)

15

LENTEJAS 75GR (1,5R) (ECOLÓGICO) CON CALABAZA (PATATA 33GR (0,5R))
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA (1R)

16

CREMA DE VERDURAS (SIN PATATA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO 70GR (2R)
FRUTA (1R)

17

MACARRONES EN CRUDO 26GR (2R) SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE
FRUTA (1R)

18

ARROZ 76GR (2R) EN PAELLA CON POLLO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA (1R)

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO 88GR (2,5R)
YOGUR (0,5R)



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:

Scolarest

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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 FRUTOS SECOS NI KIWI (SI NOCILLA)

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

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

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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 CRUDO

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

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

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
HELADO



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

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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 LEGUMBRES (SI SOJA), ANACARDO NI KIWI

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ACELGAS REHOGADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

PATATAS ALIÑADAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

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

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

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

16

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO



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 PESCADO

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
HELADO

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ TRES DELICIAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

4

ARROZ CON BERENJENA
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE VEGETAL DE SOJA



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

