

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



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 BOLONESA
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 - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS (SI TRAZAS)

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
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



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 FRUTOS SECOS NI ENCURTIDOS

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
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
LECHUGA Y TOMATE
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
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.

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

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
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



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 - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, KIWI, MELOCOTON NI MANGO

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 - SECUNDARIA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

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



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 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



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 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 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



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

ACELGAS REHOGADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

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

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

9

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

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

ASADO DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
PINCHITOS DE PAVO
ENSALADA VERDE
FRUTA

15

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
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 BLANCO CON CHAMPIÑONES
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
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



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
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	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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN CON SALSA 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 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



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

