

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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:


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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:


Scolarest

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

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

BRÓCOLI CON PUERRO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

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

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

18

SALMOREJO
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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:


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSAS
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSAS ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

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

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

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

18

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO EN SALSAS
FRUTA

21

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSAS ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
PATATAS DADO
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ Fruta

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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



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

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

→ Verduras cocinadas o ensalada

→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...

→ Pescado o huevo

→ Carne o huevo

→ Pescado o carne

→ Lácteos o Fruta

→ Fruta

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

SALMOREJO
FILETE DE CERDO EN SALSA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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:


Scolarest

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

8

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS CON PATATA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA FRIA DE CALABACIN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
PEPINO
FRUTA

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

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

25

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y
PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
HELADO

29

MACARRONES AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
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:


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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA
FRUTA

10

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

11

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

14

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
HUEVOS FRITOS
PATATA PANADERA
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

CREMA FRIA DE CALABACIN
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
PEPINO
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

MACARRONES AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

30

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

