

# AMOR DE DIOS

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

574 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

FESTIVO

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

507 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 15

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y  
MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

9

496 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 50 G.: 11

CREMA DE VERDURAS DE  
TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

12

692 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 44 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

13

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

876 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 48 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

869 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 13

**MEDITERRÁNEO (BALEARES)**  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA  
Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
ENSAIMADA

16

695 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA  
NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

758 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y  
REMOLACHA  
YOGUR

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

22

642 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

23

531 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 7

SOPA DE COCIDO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

26

811 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

27

588 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 9

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

29

752 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,  
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

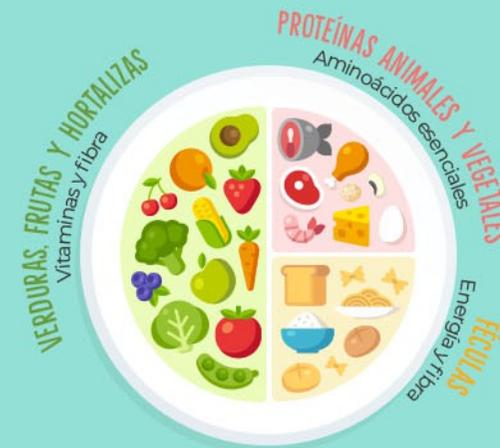
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE ESTRELLAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
YOGUR

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

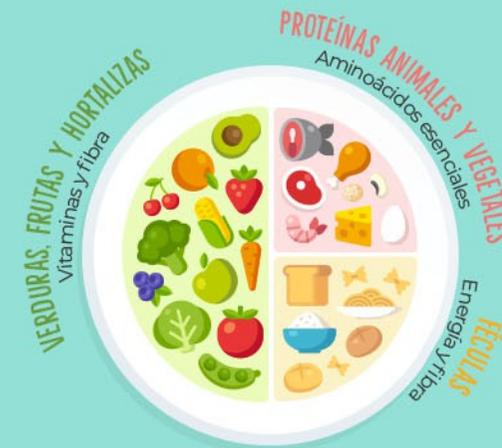
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES CON TOMATE  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

8

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
TORTILLA FRANCESA  
ARROZ BLANCO  
YOGUR DESNATADO

11

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON SETAS  
HUEVOS REVUELTOS  
YOGUR DESNATADO

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

MACARRONES AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR DESNATADO

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
ABADEJO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

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

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
POLLO ASADO  
ARROZ BLANCO  
YOGUR DESNATADO

25

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,  
PEPINO Y ACEITUNAS  
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y  
PEREJIL  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

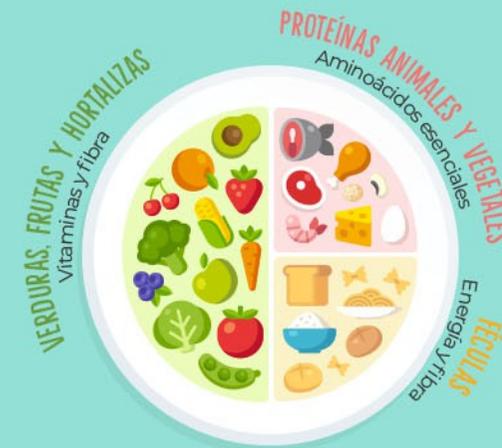
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ESPAGUETIS GRATINADOS  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
YOGUR

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

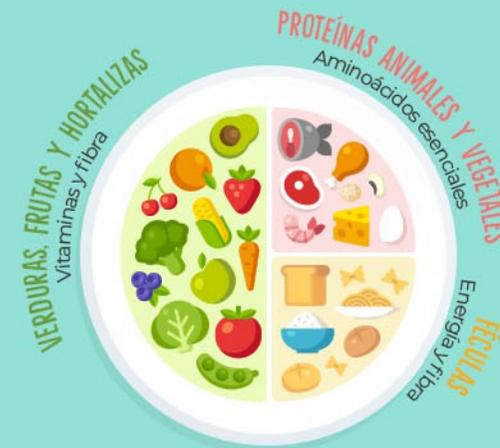
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE ESTRELLAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
YOGUR

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

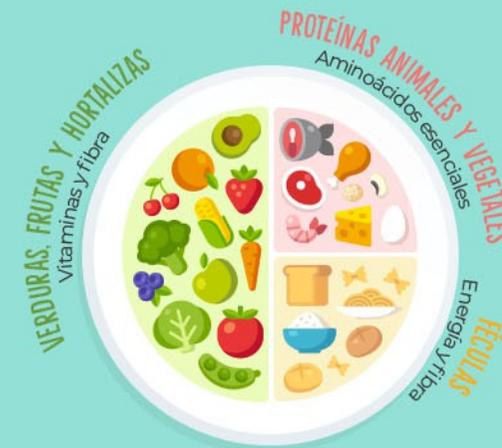
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRUTA

6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

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

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON SETAS  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

COLIFLOR CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

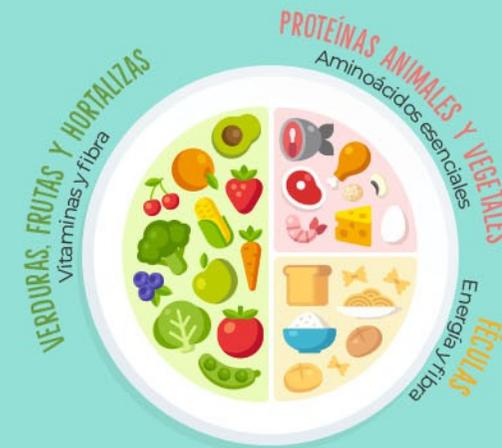
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ESPAGUETIS CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

MACARRONES AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

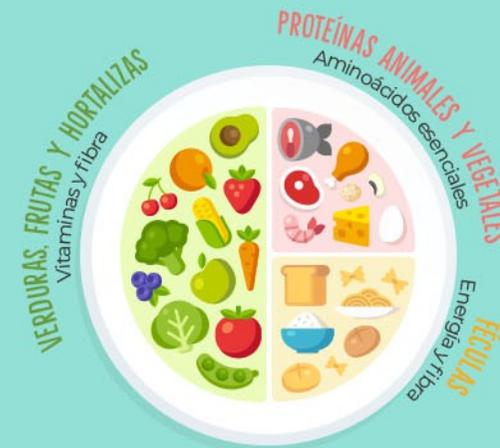
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

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

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

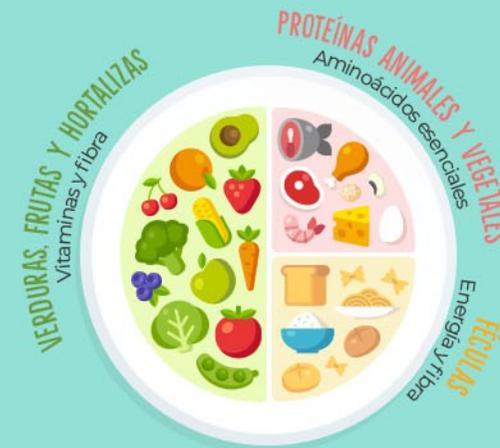
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

BRÓCOLI REHOGADO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRUTA

6

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

9

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

10

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
YOGUR

11

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

12

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

14

**MEDITERRÁNEO (BALEARES)**  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
YOGUR

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

18

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

19

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

22

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

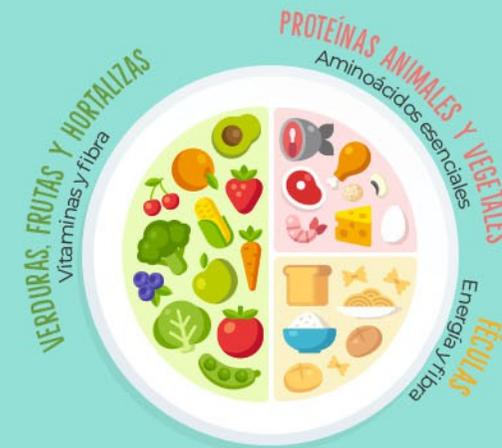
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

FESTIVO

2

BRÓCOLI REHOGADO  
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FRUTA

5

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

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

9

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

13

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

22

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

26

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

27

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ARROZ BLANCO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

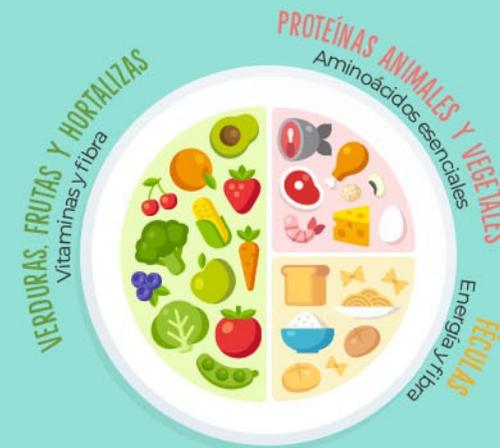
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

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