

# AMOR DE DIOS

Junio - 2025

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2 862 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3 651 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4 706 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5 637 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y  
GUISANTES  
FRUTA

6 419 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 9

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE  
DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9 718 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 52 G.: 8

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10 562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11 583 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

12 760 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE  
GALLO  
PALMERITAS DE  
HOJALDRE/CHOCOLATE

13 931 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16 671 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17 455 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 5

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
MERLUZA REBOZADA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18 849 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 7

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19 687 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON  
CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y  
TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20 700 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 46 G.: 11

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HELADO

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...

## 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:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE ABADEJO EN SALS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO EN SALS  
PASTA  
FRUTA

12

**RECETA FISH REVOLUTION**  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALS CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
YOGUR












# 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

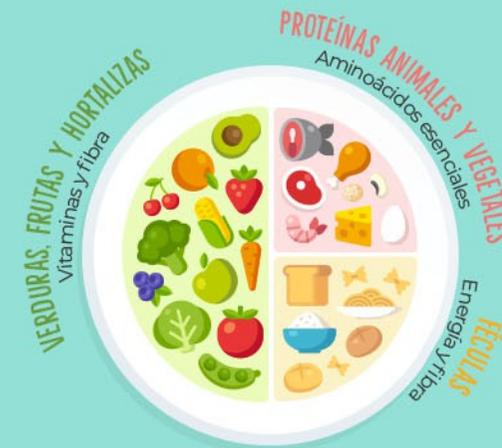
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HELADO

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:



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

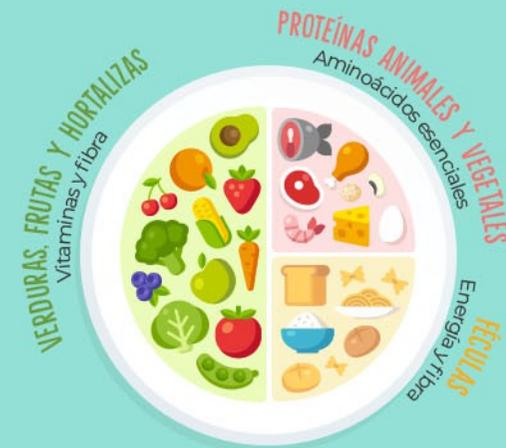
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
MERLUZA REBOZADA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



TO GO 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

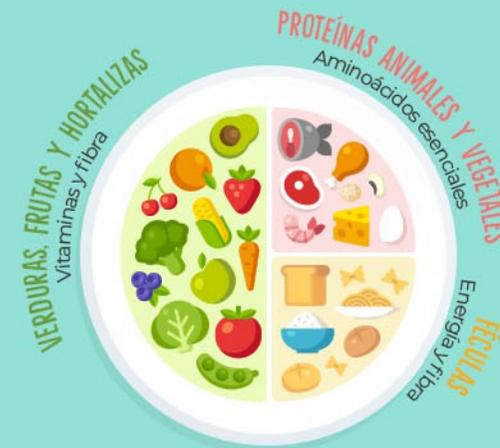
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

ARROZ CON TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
POLLO EN SALSA  
PASTA (SIN GLUTEN NI HUEVO)  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
YOGUR

13

ESPINACAS CON PATATAS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

ACELGAS CON PATATAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
HELADO











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

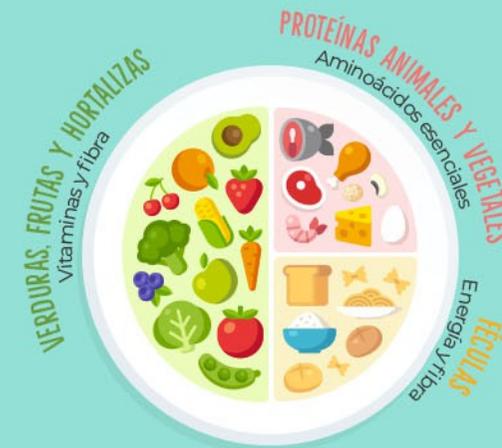
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ESPIRALES CON TOMATE  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
MERLUZA REBOZADA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

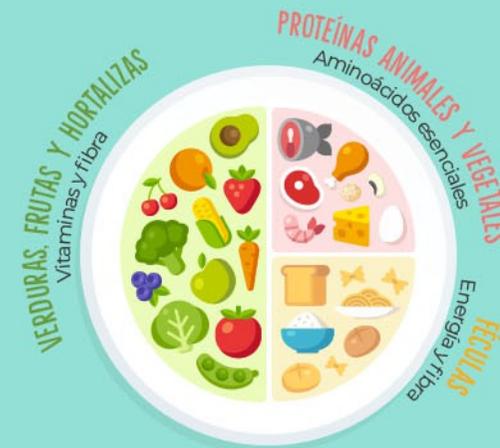
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HELADO











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

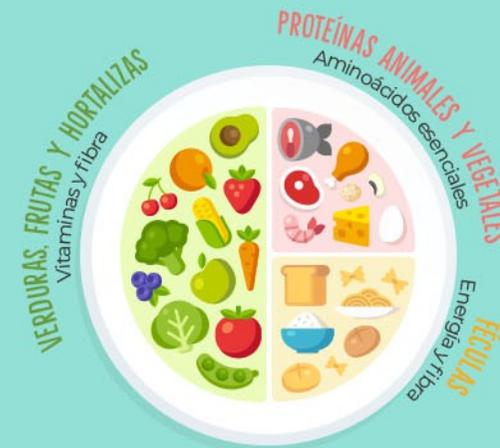
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
HELADO












# 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

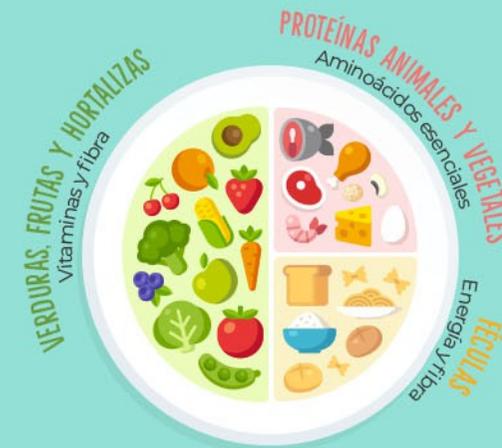
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

BRÓCOLI REHOGADO  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

CREMA DE ZANAHORIAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
ESPAGUETIS SIN GLUTEN Y SIN HUEVO A LA BOLOÑESA  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA












# 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

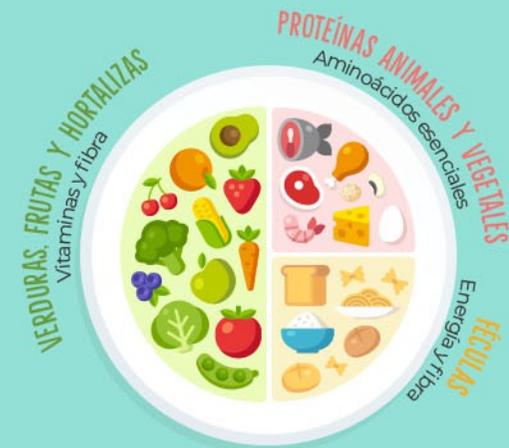
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

## 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.**

## NOTAS:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA  
ESTOFADO DE CERDO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

5

ENSALADA CAMPERA  
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES  
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

VICHYSOISE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
FRUTA

12

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
YOGUR

13

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI  
LECHUGA  
FRUTA

17

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
MERLUZA REBOZADA  
PATATA COCIDA  
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
HELADO

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

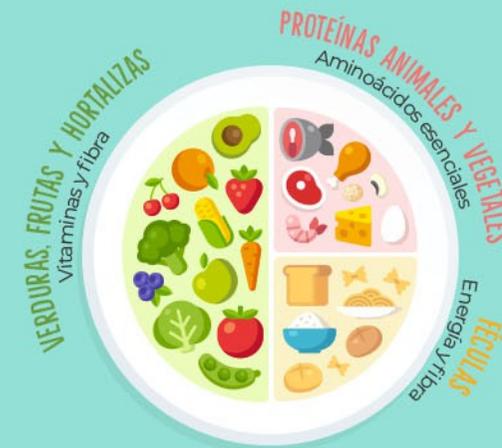
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

## 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:



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