

AMOR DE DIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)

PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON
PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

581 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 16

CREMA DE PUERRO, PATATA Y
ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

622 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

715 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

442 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

741 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA
CON PATATAS
FRUTA

500 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

804 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION

FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

633 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 54 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

637 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

NO LECTIVO

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

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

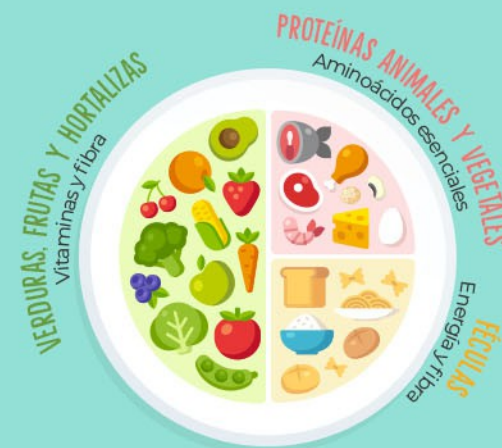
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR DESNATADO	3 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 LENTEJAS A LA JARDINERA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) MACARRONES CON TOMATE POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL CALABACÍN AL HORNO FRUTA	9 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR DESNATADO	15 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	16 ESPIRALES A LA ITALIANA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN FRUTA	17 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS A LA PLANCHA ARROZ BLANCO FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y PIÑA YOGUR DESNATADO	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO ASADO PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR TOFU EN SALSA DE TOMATE PATATA ASADA FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO	31 NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



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

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

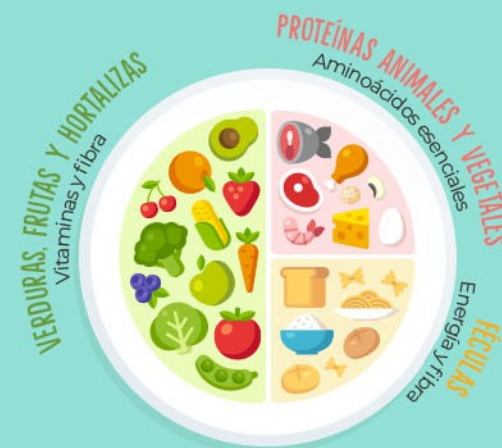
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LACÓN AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS HELADO	3 SOPA DE FIDEOS POLLO A LA MIEL VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 LENTEJAS A LA JARDINERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS) POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	9 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	14 SOPA DE ESTRELLAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	15 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	16 ESPIRALES A LA ITALIANA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	17 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIÑA YOGUR	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO BEREBER PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS HELADO	31 NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



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

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

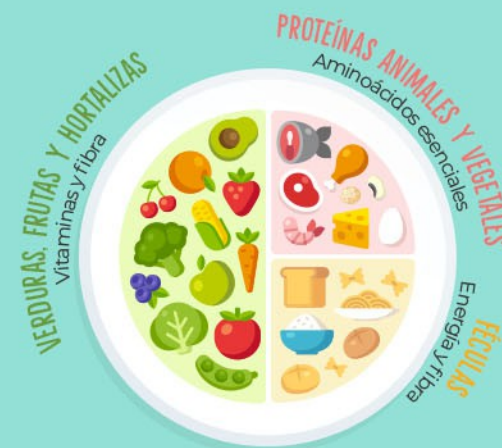
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

9

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

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

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

31

NO LECTIVO

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

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

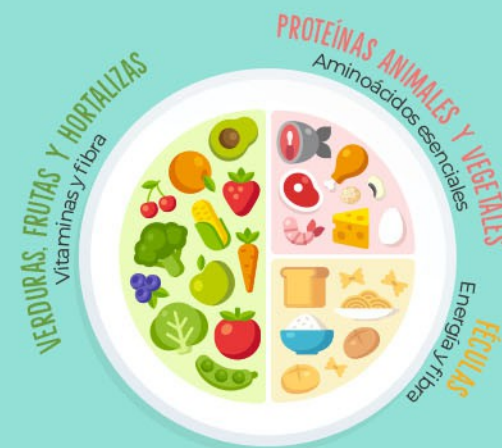
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA MIEL
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

6

ASADO DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

9

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

15

CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

ARROZ CON BERENJENA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA
FRUTA

23

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

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

31

NO LECTIVO

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

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

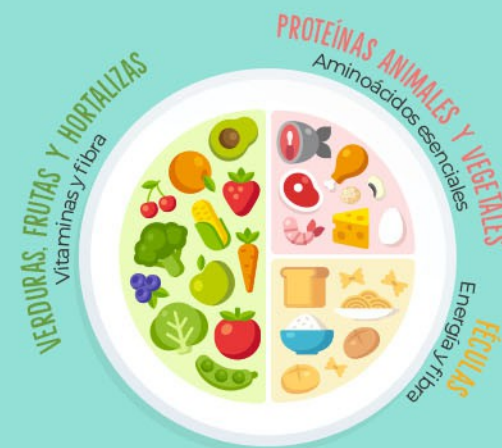
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LACÓN AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 SOPA DE FIDEOS POLLO A LA MIEL VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 LENTEJAS A LA JARDINERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) MACARRONES CON TOMATE POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	9 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	14 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	16 MACARRONES CON TOMATE MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	17 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIÑA POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO BEREBER PATATA ASADA FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



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

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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

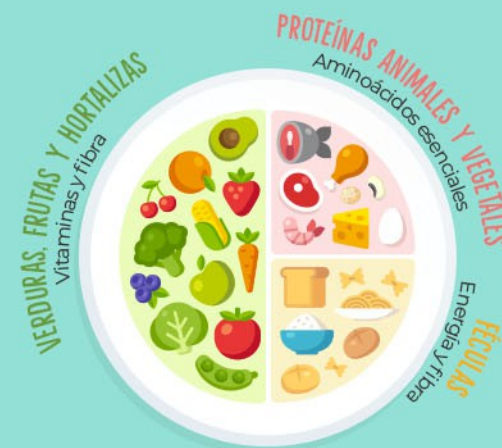
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

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

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

31

NO LECTIVO

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

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

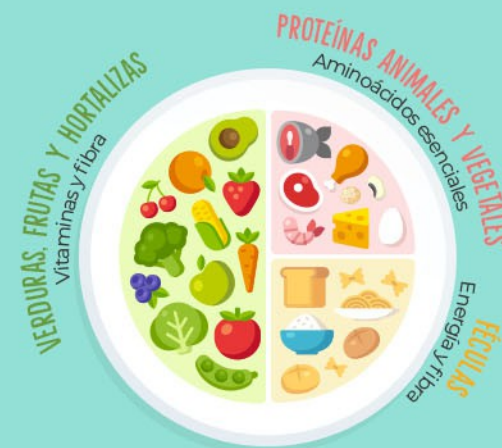
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA MERLUZA EN Salsa VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LACÓN AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS HELADO	3 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO A LA MIEL VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	9 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	14 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	15 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	16 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	17 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIÑA YOGUR	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO ASADO PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN Salsa LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA HELADO	31 NO LECTIVO

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

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

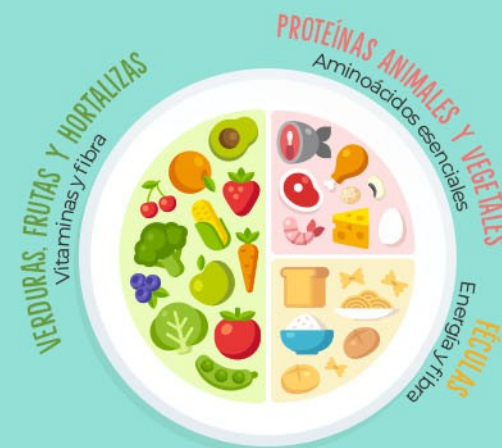
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA MERLUZA EN Salsa VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LACÓN AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS POSTRE VEGETAL DE SOJA	3 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO A LA MIEL VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 ASADO DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	9 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA
13 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	14 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	15 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	16 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa de TOMATE CASERA MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA	17 BRÓCOLI REHOGADO HUEVOS FRITOS ARROZ BLANCO FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y PIÑA POSTRE VEGETAL DE SOJA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO ASADO PATATA ASADA FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR SECRETO DE CERDO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN Salsa LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	31 NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



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

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

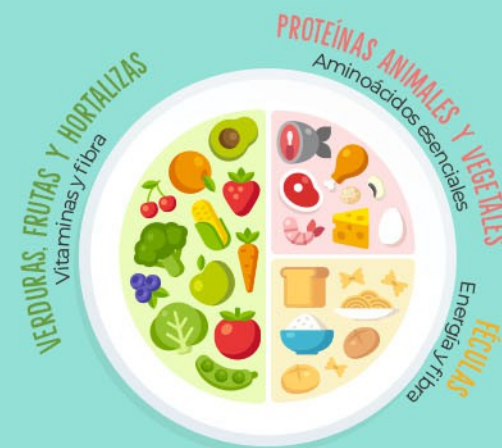
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**

AMOR DE DIOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI KIWI

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COMPASS
SOLAREST

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

9

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

16

ESPIRALES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

17

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

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

24

CREMA DE COLIFLOR
SECRETO DE CERDO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

31

NO LECTIVO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** 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

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

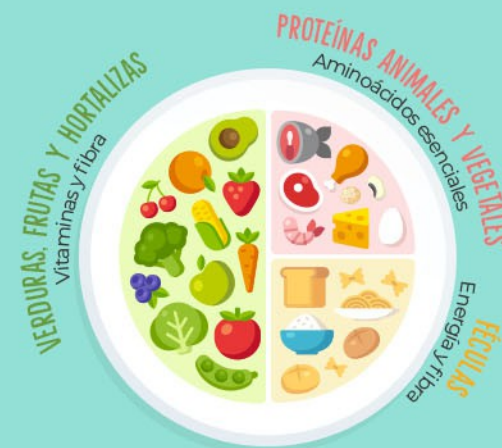
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**