

AMOR DE DIOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

602 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

594 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

528 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

686 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

586 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

578 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

638 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

797 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 16

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

687 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

565 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

475 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

COLIFLOR CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

25

655 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

616 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 45 G.: 10

BROCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

650 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 15

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kiloenergías (Energía) / **P:** Proteínas/ **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

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

6

ACELGAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

7

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

PATATAS EN SALSA VERDE
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
HELADO

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA PARMENTIER
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ CON BERENJENA
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

22

COLIFLOR CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

7

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
HELADO

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
HELADO

21

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

22

COLIFLOR CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

7

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

13

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
PATATAS DADO
FRUTA

18

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ESPÁRRAGOS CON ACEITE DE OLIVA
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA BOLOÑESA (CARNE PICADA, TOMATE)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

22

COLIFLOR CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

25

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
ALITAS DE POLLO FRITAS
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
GUISADO DE COSTILLAS
FRUTA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

