

# AMOR DE DIOS

## LUNES

1 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y  
CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

15 814 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 44 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

## MARTES

2 680 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON  
QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y  
VERDURAS  
FRUTA

## MIÉRCOLES

3 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,  
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

17 544 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 8

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y  
ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,  
CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

## JUEVES

4 703 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

11 626 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA CON  
BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

18 609 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON  
TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

# Junio - 2026

## VIERNES

5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA  
Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

12 705 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



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](http://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

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO












# 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](http://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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



# 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](http://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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO












# 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](http://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

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



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](http://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

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

PATATAS EN Salsa VERDE  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

ASADO DE VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

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

15

REPOLLO SALTEADO CON COMINO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ CON CALABACÍN  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
FRUTA

17

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON Salsa DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
HELADO



# 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](http://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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA PARMENTIER  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



# 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](http://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

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

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

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
HELADO



# 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](http://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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ZANAHORIA DADO  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
MAIZ SALTEADO CON TOMILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

CREMA PARMENTIER  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

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

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
ZANAHORIA DADO  
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



# 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](http://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

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

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

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
GARBANZOS CON TOMATE  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
HELADO



# 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](http://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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ESTOFADO DE CERDO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA ROTEÑA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
HUEVOS FRITOS  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

12

SOPA DE LETRAS  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO



# 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](http://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

