

AMOR DE DIOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10 838 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS GUISADOS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

11 533 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14 746 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15 550 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 8

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

16 666 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17 944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18 781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21 851 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22 696 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23 726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24 620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25 546 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28 485 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

29 631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

30 867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kilocalorías (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.



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



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
ZANAHORIA DADO
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO DE CERDO AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

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

CREMA FRIA DE CALABACIN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ARROZ BLANCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
ZANAHORIA CON ENELDO
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.



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



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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.



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

9

10

11

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

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS GUIADOS CON DADOS DE
CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

15

16

17

18

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
GARBANZOS CON TOMATE
FRUTA

21

22

23

24

25

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

29

30

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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.



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



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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



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



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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.



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

9

10

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS GUIADOS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

15

16

17

18

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

22

23

24

25

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

29

30

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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.



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



ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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.



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



ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA



ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS GUIADOS CON DADOS DE CERDO
FRUTA



CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA



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



ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA



ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA



MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA



JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA



LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA



ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA



SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA



GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR



CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO



ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA



GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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.



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

9

10

11

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

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
DADOS DE CERDO ASADO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

15

16

17

18

ARROZ CON CALABACÍN
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE PUERROS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
HELADO

ARROZ CON TOMATE
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

21

22

23

24

25

ESPINACAS Y ZANAHORIA
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ASADO DE VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

29

30

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
HELADO

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

PATATAS EN Salsa VERDE
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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.



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

9

10

11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
GARBANZOS GUIADOS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

14

15

16

17

18

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

21

22

23

24

25

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATA PANADERA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

29

30

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS
ARROZ BLANCO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
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.



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

