

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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.



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



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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.



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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,  
HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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**



7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

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

30

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](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**

7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI  
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

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](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**



7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

24

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

25

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

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

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

30

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**

7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

PATATAS COCIDAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

ASADO DE VERDURAS  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

ESPINACAS Y ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

CREMA PARMENTIER  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

PATATAS CON AJO Y PEREJIL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

24

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

25

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

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
YOGUR

29

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI  
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

CREMA DE CHAMPIÑONES  
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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,  
HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN Salsa  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN Salsa  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN Salsa ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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**



7

MACARRONES AL AJILLO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
TERNERA EN SU JUGO  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

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

24

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

25

CREMA FRIA DE CALABACIN  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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**



7

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

PATATAS EN SALSA VERDE  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y  
PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

ASADO DE VERDURAS  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

25

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

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

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

30

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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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**

7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANCHA  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON  
GARBANZOS Y VERDURITAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,  
HUEVO Y QUESO  
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE  
LEGUMBRETA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TOFU EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y  
OLIVAS  
FRUTA

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

25

GAZPACHO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
HUEVOS REVUELTOS  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS  
Y VERDURITAS  
FRUTA

30

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
LEGUMBRETA TIKKA MASALA CON ARROZ  
INTEGRAL  
LECHUGA Y PEPINO  
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.



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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

23

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

24

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

25

CREMA FRIA DE CALABACIN  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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.



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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR

14

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,  
HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
FRUTA

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
HELADO

29

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

30

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**



7

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

8

**FESTIVO**

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

11

PURÉ DE VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
YOGUR DESNATADO

14

ARROZ CALDOSO  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DADO  
FRUTA

16

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

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

18

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

23

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

24

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

25

GAZPACHO  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
PATATA PANADERA  
YOGUR DESNATADO

28

CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO EN SALSA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

29

ENSALADA DE PASTA  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
FRUTA

30

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

