

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



**FISH REVOLUTION**



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruella	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago	Pimiento
Ajo	Verde	Puerro
Berenjena	Guisantes	Rábano
Brócoli	Habas	Tomate
Calabacín	Judía Verde	Zanahoria
Cebolla	Lechuga	
Coliflor	Nabo	
Espinacas	Pepino	



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

BRÓCOLI REHOGADO  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

5

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

8

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE  
FRUTA

15

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ BLANCO SALTEADO CON TIRAS DE POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
HELADO



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



**FISH REVOLUTION**



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
POLLO EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

CREMA DE ZANAHORIAS  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
FRUTA

5

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

8

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

ASADO DE VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
POLLO EN SALSA  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE TERNERA SIN TOMATE  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

PARRILLADA DE BERENJENA Y CALABACIN  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



**FISH REVOLUTION**



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

5

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

8

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS  
POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSAS DE TOMATE NATURAL  
SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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












# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE ABADENO EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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












**FISH REVOLUTION**



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSА  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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












# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

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

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

5

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

8

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

9

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

10

CREMA DE CALABACÍN  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
POLLO EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

5

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

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
POLLO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

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

10

VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**  
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN CON SALSА MEDITERRANEA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**2**  
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

**3**  
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
ALBÓNDIGAS EN SALSА  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

**4**  
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR  
FRUTA

**5**  
CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**8**  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE ABADEJO A LA ROTEÑA  
CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

**9**  
JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

**10**  
VICHYSOISE  
YAKITORI DE POLLO  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

**11**  
LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

**12**  
ENSALADILLA DE ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

**15**  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

**16**  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

**17**  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

**18**  
TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

**19**  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
HELADO












# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS CON PISTO  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GARBANZOS GUISADOS CON HUEVO DURO  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
REVUELTO DE LEGUMBRETA CON VERDURAS Y HUEVO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
TOFU EN SALSA CON VERDURAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

10

VICHYSOISE  
HAMBURGUESA VEGETAL  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
TOFU A LA JARDINERA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON GARBANZOS Y VERDURITAS  
FRUTA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
FRUTA

19

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



# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es



### A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

