

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

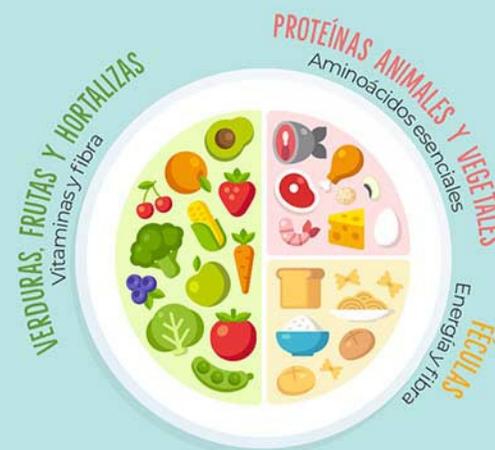


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CALABACÍN AL HORNO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
YOGUR NATURAL

4

ARROZ HERVIDO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

5

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

10

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

11

BERENJENA A LA PLANCHA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
YOGUR NATURAL

12

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

13

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
YOGUR NATURAL

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR NATURAL

17

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
YOGUR NATURAL

18

BRÓCOLI CON PATATAS
HUEVOS COCIDOS
CALABACÍN
YOGUR NATURAL

19

PATATAS CON PIMIENTOS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
YOGUR NATURAL

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

21

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR NATURAL

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

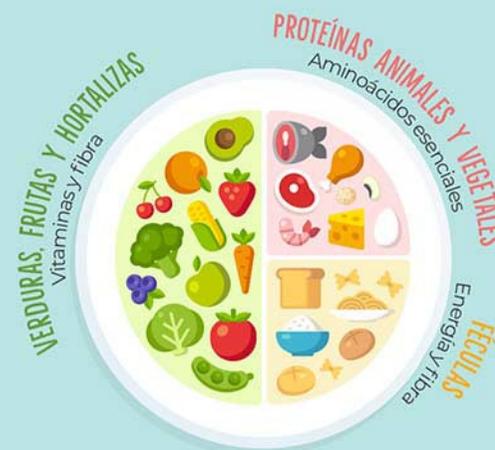


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
SALMÓN AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

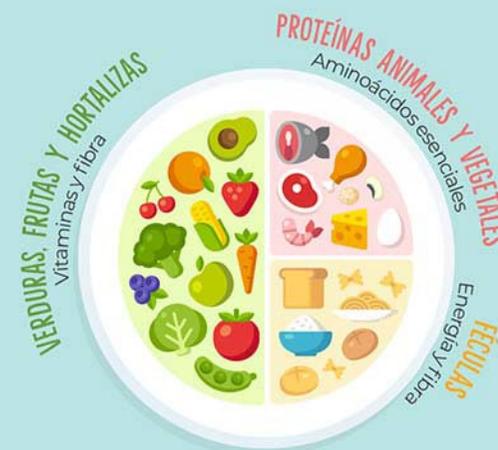


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

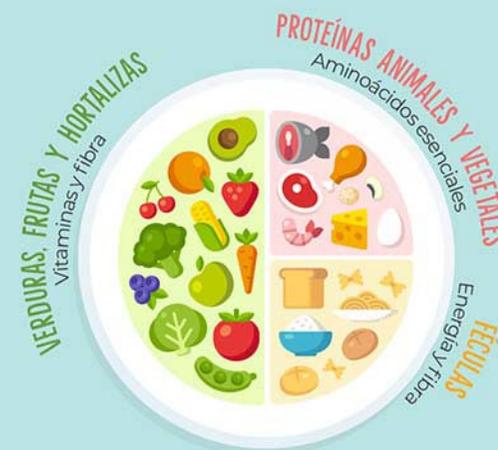


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

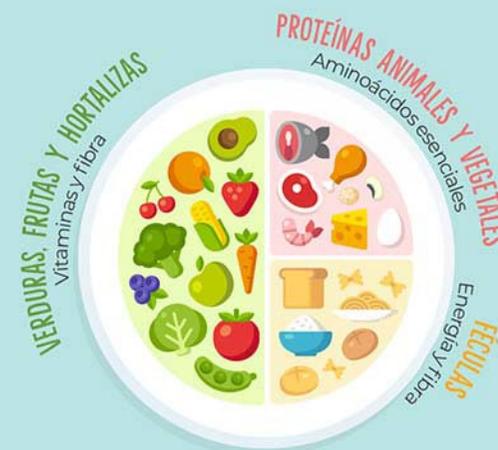


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

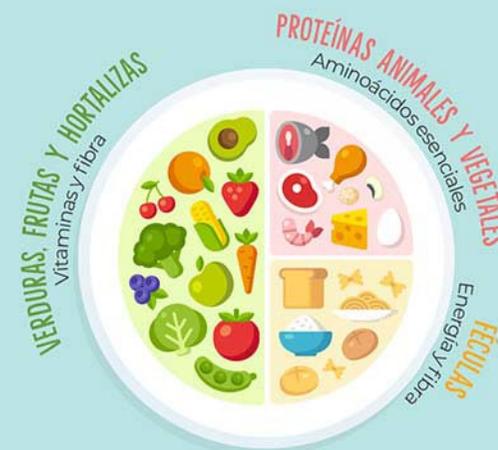


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CALABACÍN AL HORNO
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

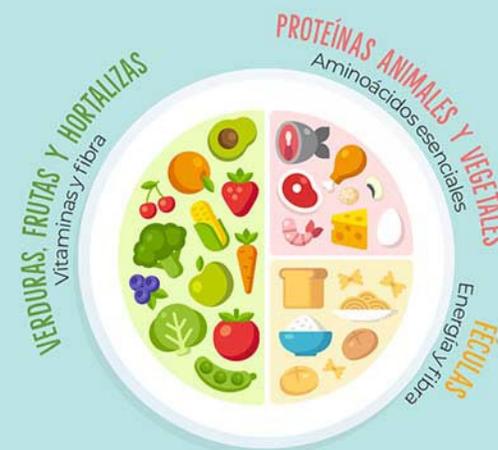


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CALABACÍN AL HORNO
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN
LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

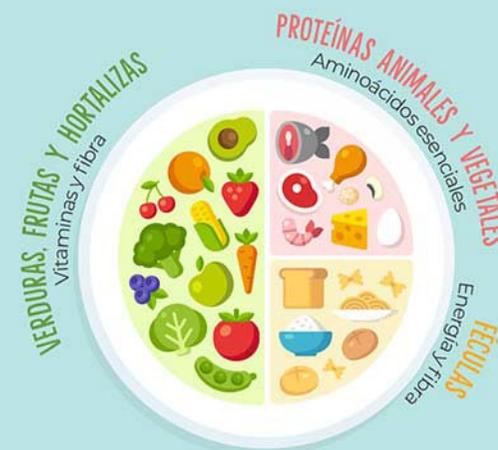


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

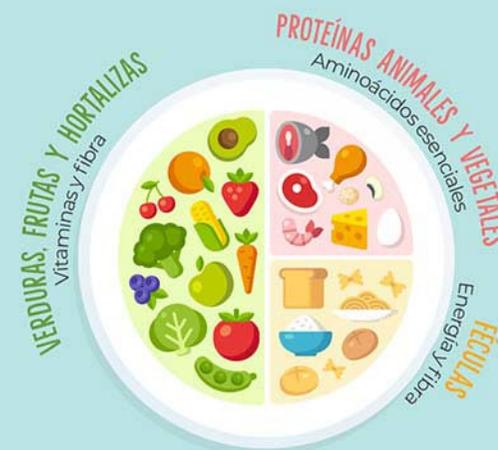


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

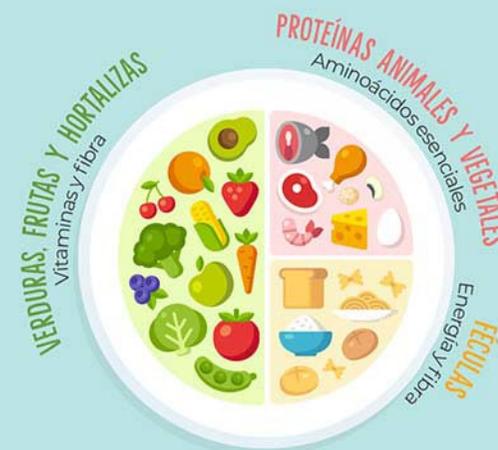


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

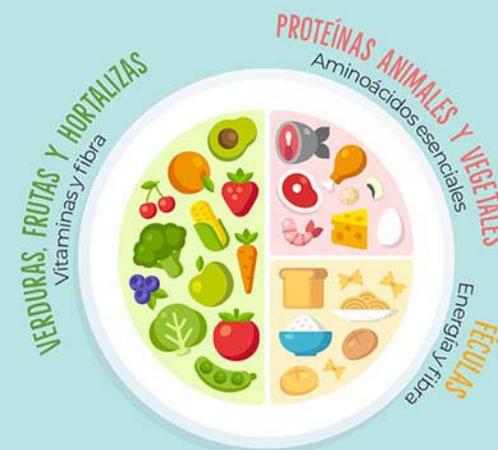


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

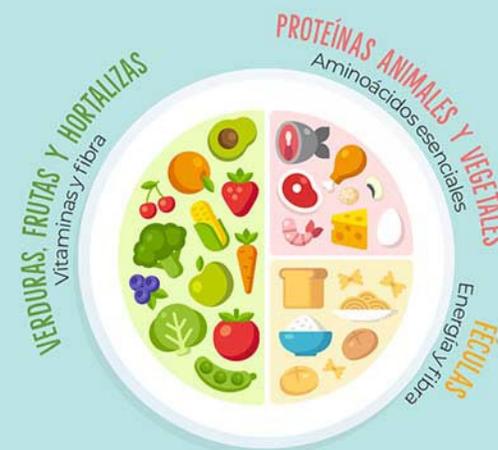


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ARROZ BLANCO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

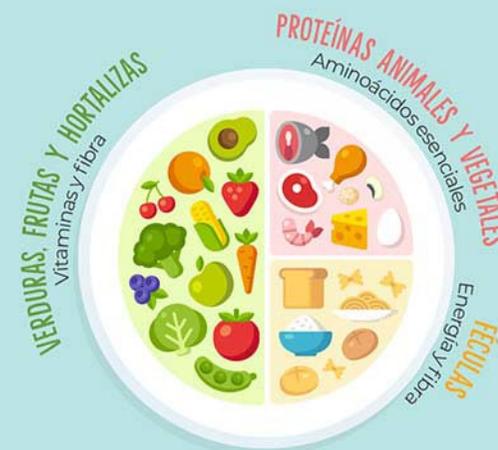


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

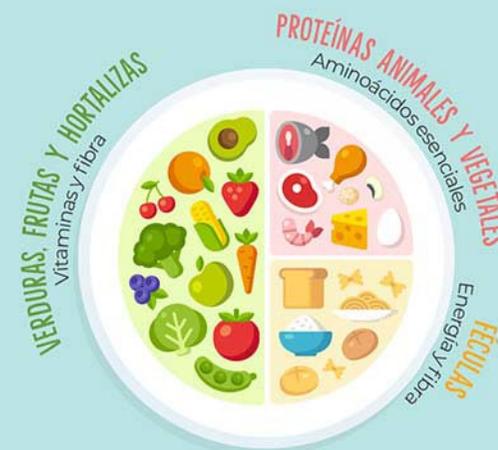


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

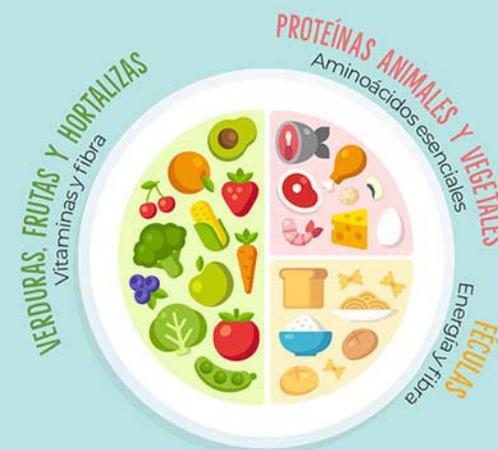


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES CON TOMATE
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

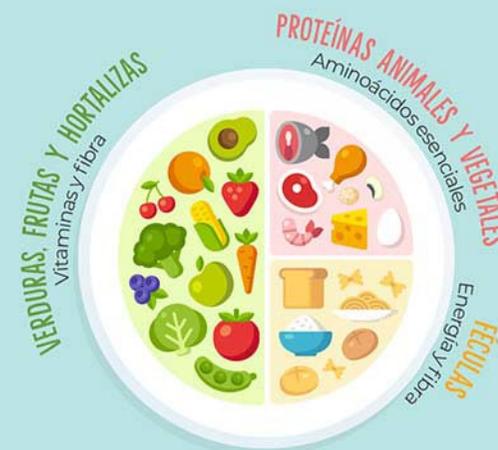


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
POLLO EN SALSA
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
POLLO EN SALSA
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN LACTOSA)
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABACÍN
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

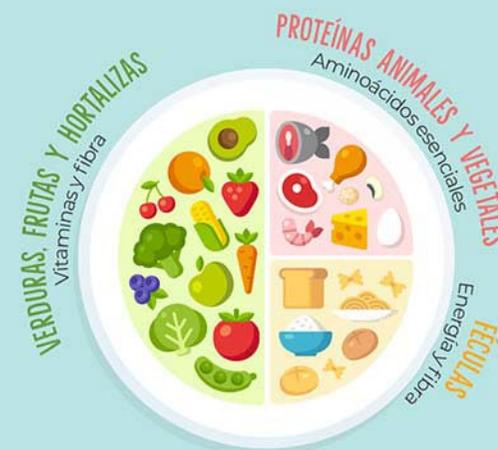


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO (SIN PAN)
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

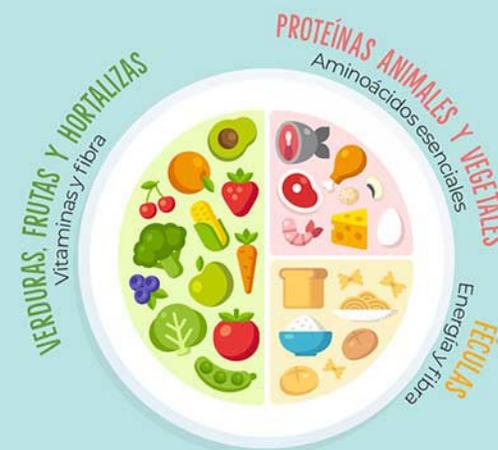


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

7

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y
PARMESANO
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON
TOMATE Y QUESO
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
(ZANAHORIA Y PIMIENTO)
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

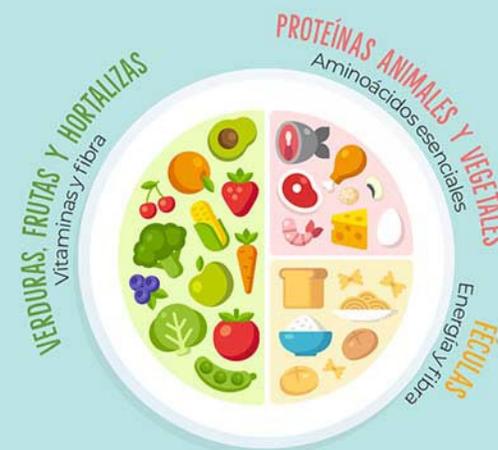


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES CON TOMATE
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUIADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

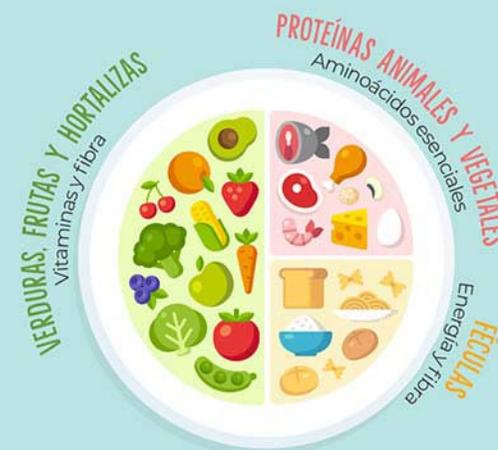


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LENTEJAS CON CALABACÍN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
CRUDITÉS (ZANAHORIA, PEPINO Y PIMIENTO
ROJO)
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA PORTUGUESA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y
ZANAHORIA
FRUTA

5

VICHYSOISE
TALLARINES GUISADOS CON POLLO
FRUTA

6

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO
Y TOMATE
MARMITA DE SALMÓN CON PATATA
FRUTA

7

CODITOS SALTEADOS
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
YOGUR

10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ A LA MEXICANA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

12

MACARRONES CON TOMATE
SALMON SOBRE LECHO DE VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

13

GAZPACHO ANDALUZ
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

14

SOPA DE PUCHERO CON ARROZ
DADOS DE CERDO GUISADOS
LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

17

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FIDEOS A LA CAZUELA
FRUTA

18

POTAJE DE GARBANZOS VERDURAS Y PASTA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE,
ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
FRUTA

19

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
CALABACÍN
FRUTA

20

ENSALADA MIXTA
ARROZ CALDOSO CON PESCADO
FRUTA

21

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

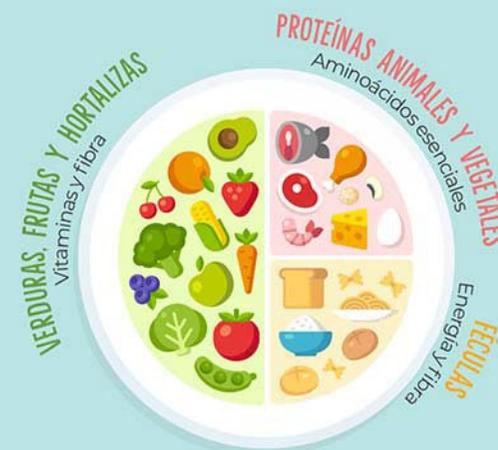


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.