

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

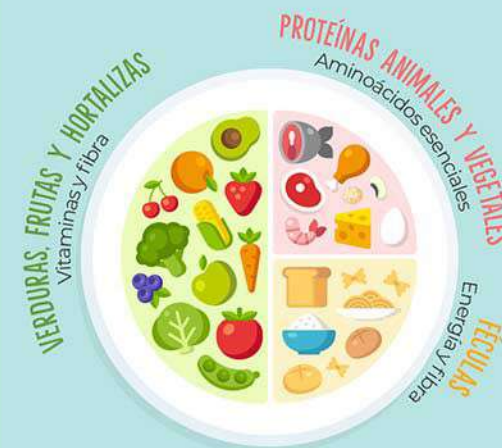


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON ZANAHORIA SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 ARROZ CON VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALCACHOFAS SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 CALABACÍN AL HORNO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

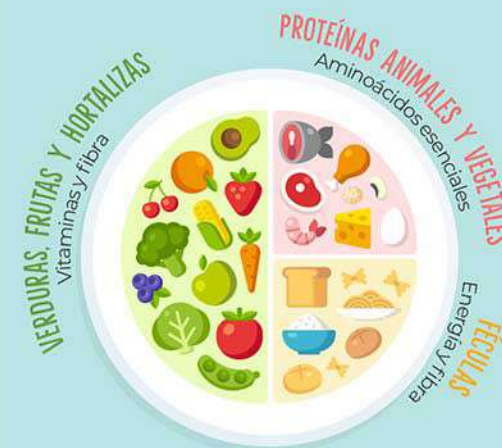


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) POLLO ASADO FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

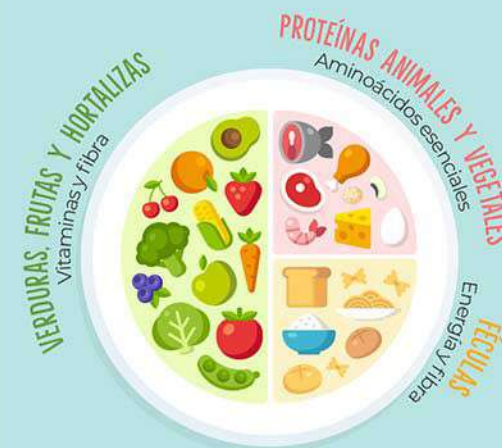


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

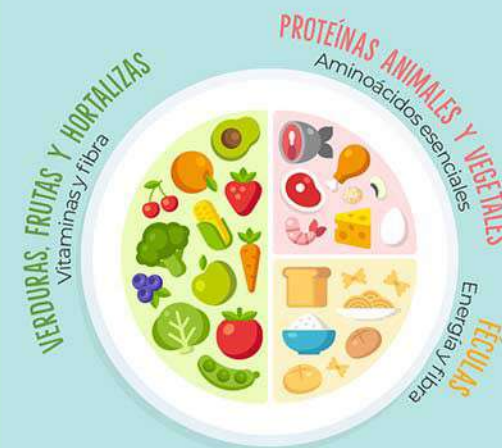


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

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:

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

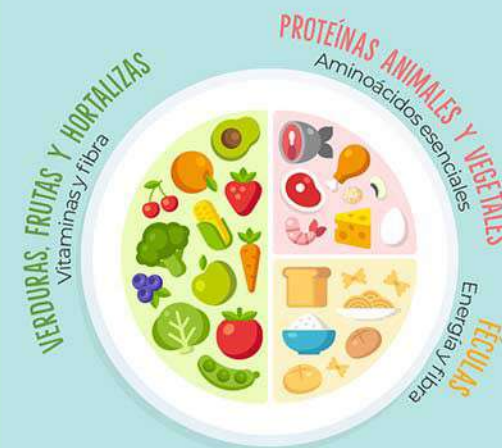


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS FRICANDO DE FILETE VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL LENTEJAS EN VINAGRETA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES REHOGADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA VEGETAL ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

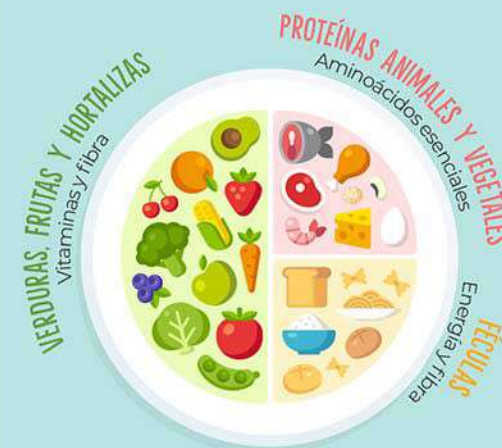


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

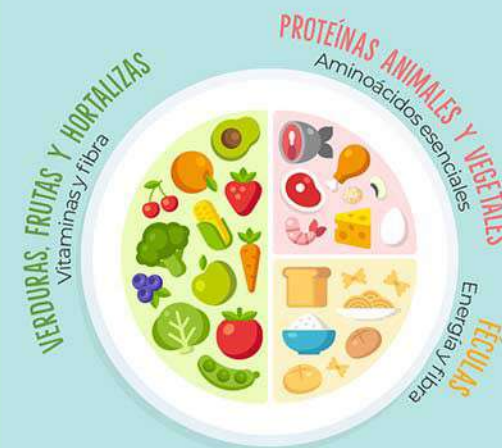


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

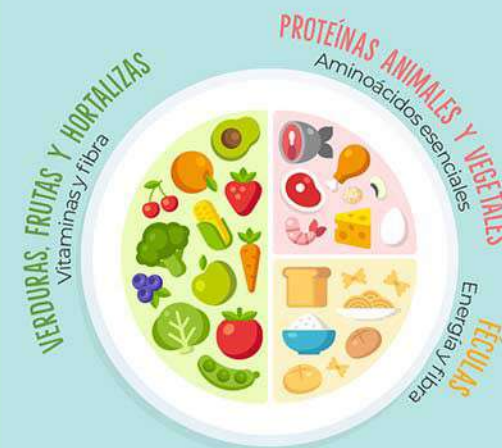


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

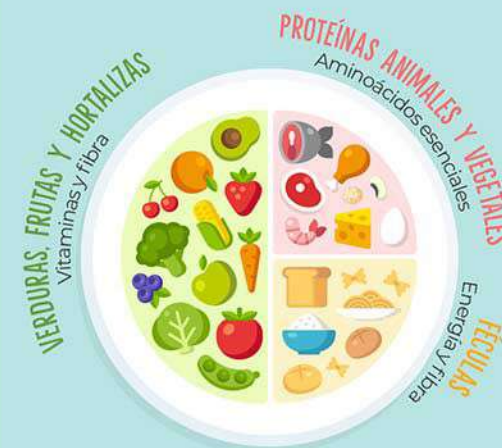


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 CHAMPIÑONES AL AJILLO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON ZANAHORIA ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	5 BRÓCOLI CON PUERRO MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO TOMATE NATURAL FRUTA	6 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 ARROZ CON ZANAHORIA LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE VERDURAS SIN PATATA GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES AL NATURAL POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 CALABACÍN AL HORNO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

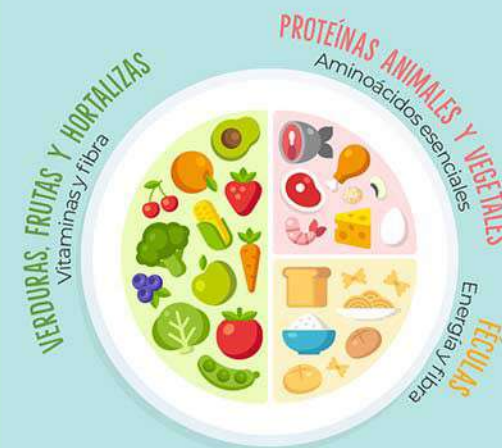


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

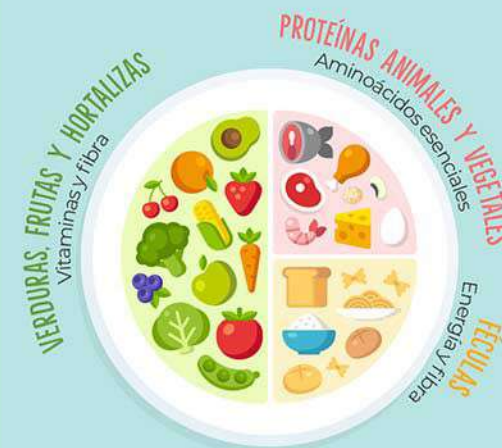


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 PATATAS EN SALSA VERDE EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALCACHOFAS SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 CALABACÍN AL HORNO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

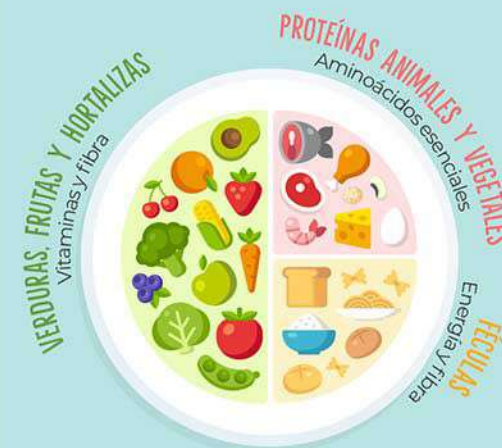


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS CON VERDURAS FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES REHOGADAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS DE ESPINACAS LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

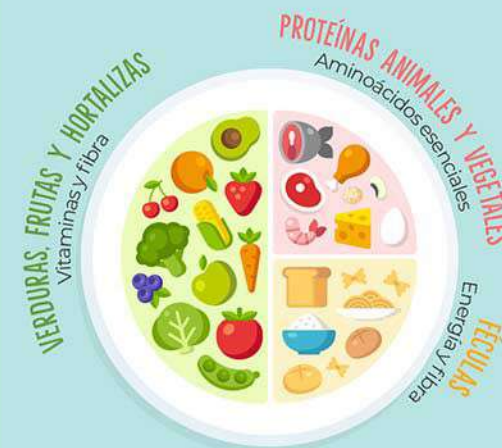


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

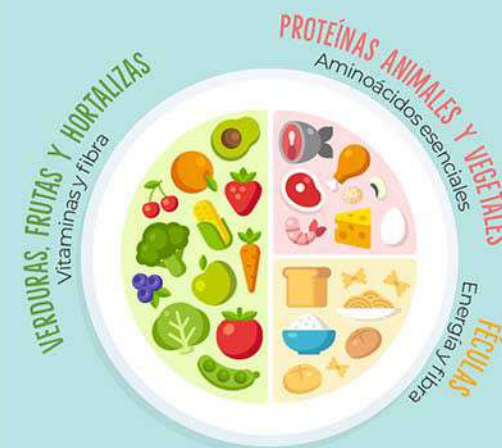


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

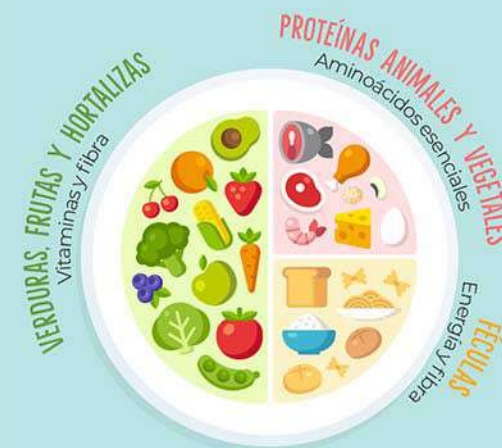


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLONESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

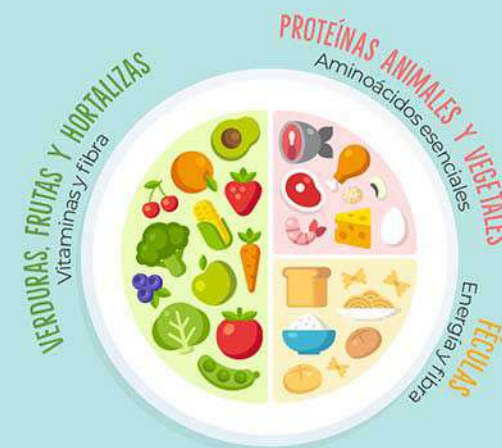


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 CALABACÍN AL HORNO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

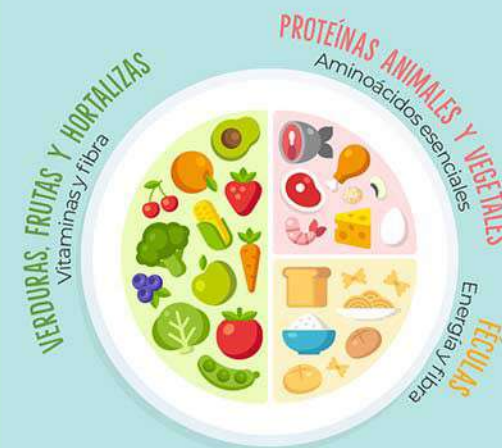


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

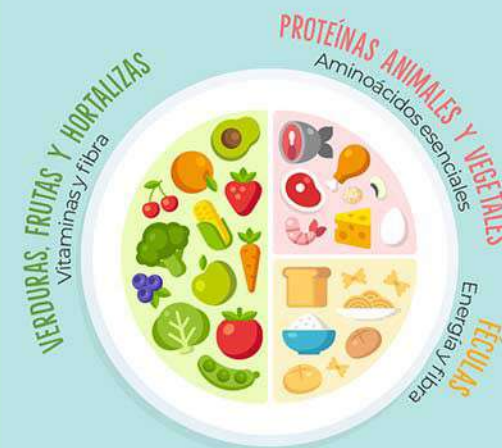


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLONESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

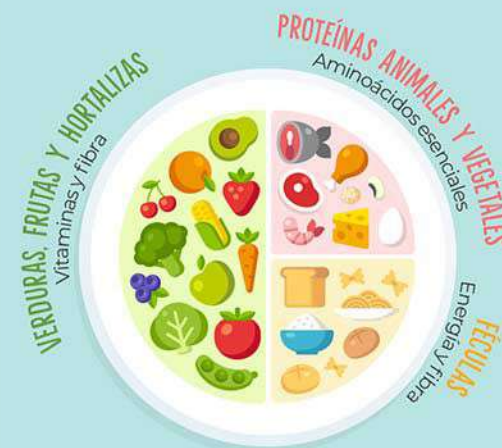


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLONESA FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

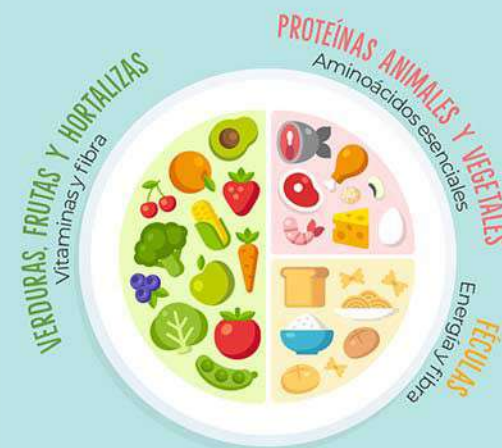


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

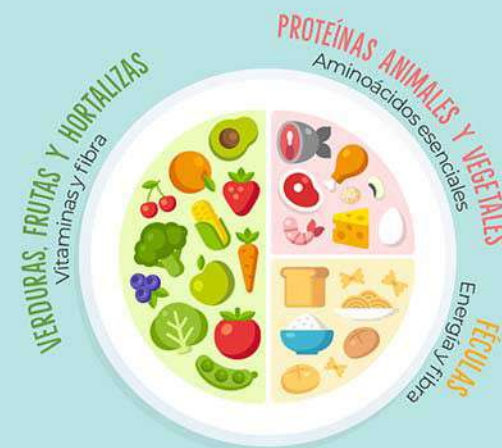


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON ZANAHORIA SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA	7 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA
10 ARROZ CON VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALCACHOFAS SALTEADAS TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	13 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	18 CREMA DE COLIFLOR POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 CALABACÍN AL HORNO TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

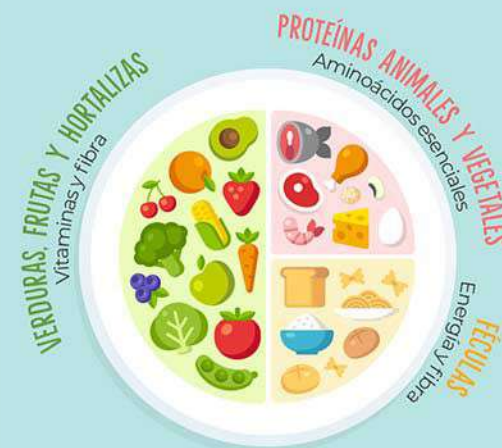


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

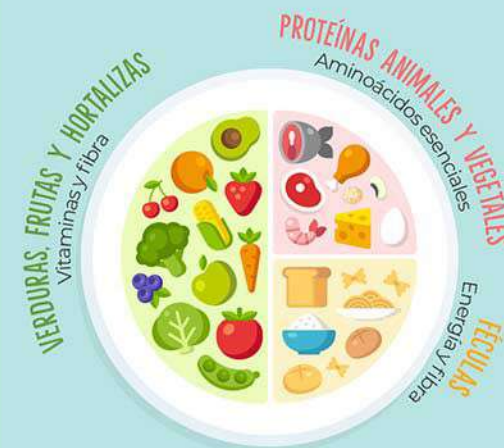


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

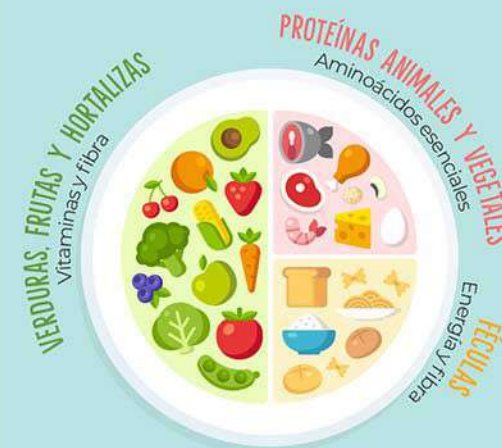


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE ALIÑADO FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

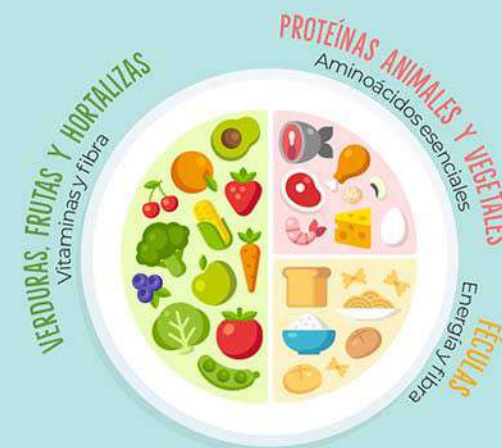


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

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 (ECOLÓGICO) CON VERDURAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	4 RECETA FISH REVOLUTION ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL FRUTA	5 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	6 CREMA DE PUERROS POLLO AL AJILLO MAÍZ LÁCTEO	7 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 PAELLA DE VERDURAS LOMO ADOBADO AL HORNO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	11 ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS LECHUGA FRUTA	12 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	13 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO LECHUGA Y CEBOLLA LÁCTEO	14 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA FRUTA
17 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	18 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN PATATAS FRITAS FRUTA	19 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA	20 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN LECHUGA FRUTA	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE FIDEOS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHAS ENSALADA VERDE HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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:

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

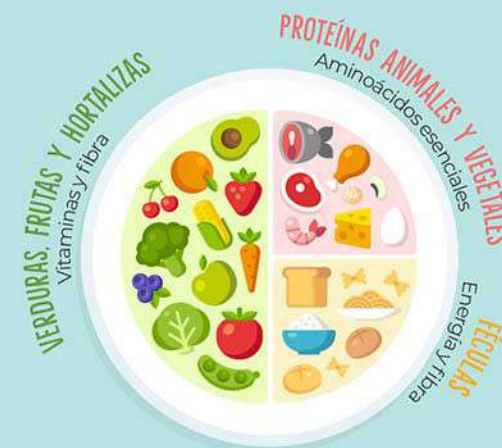


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.