

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO YOGUR NATURAL
10	11	12	13	14
TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO YOGUR NATURAL
17	18	19	20	21
TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	DIA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO YOGUR NATURAL
24	25	26	27	28
TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO YOGUR NATURAL



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

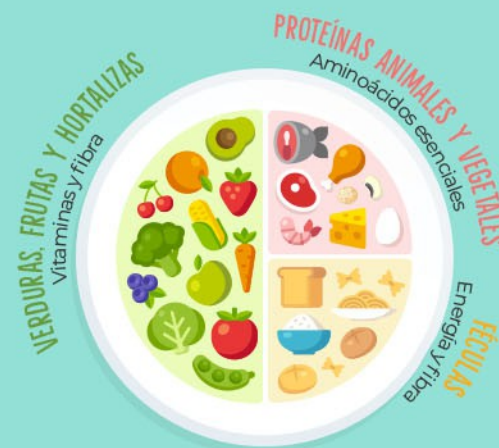
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
10 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
17 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	25 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

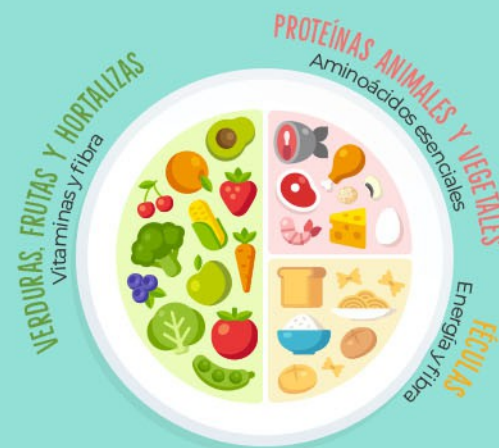
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	5 GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	6 PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g	7 ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g
10 PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	11 GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	12 CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	13 ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	14 PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g
17 GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	18 PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	19 ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g	21 CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g
24 CHAMPIÑONES LATA 100G (105g lisina) CALABAZA 100G (54g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 159g	25 ESPINACAS CONGELADAS (78g lisina) CALABACÍN 100G (65g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 152g	26 PUERRO 100G (78g lisina) ESPÁRRAGOS BLANCOS ENLATADOS (75g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	27 GUISANTES CONSERVA (65g lisina) JUDÍAS VERDES (88g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 153g	28 PATATA 100G (200g lisina) ZANAHORIA 100G (45g lisina) 5 ml de aceite de oliva Total lisina: 145g



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

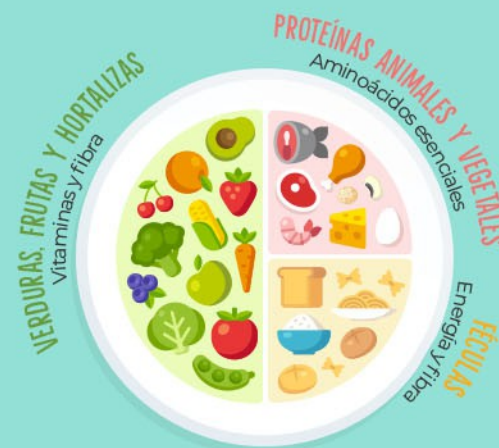
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CALABACÍN AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ BLANCO FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA
10 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	13 ARROZ CON BERENJENA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ BLANCO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 CALABACÍN AL HORNO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO YOGUR DESNATADO
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR DESNATADO
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA YOGUR DESNATADO
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

CPEE VICENTE FERRER - Dieta: PURES CONTINUACION CON PESCADO

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

24

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

25

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**GROW
FOOD
BANKS**

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

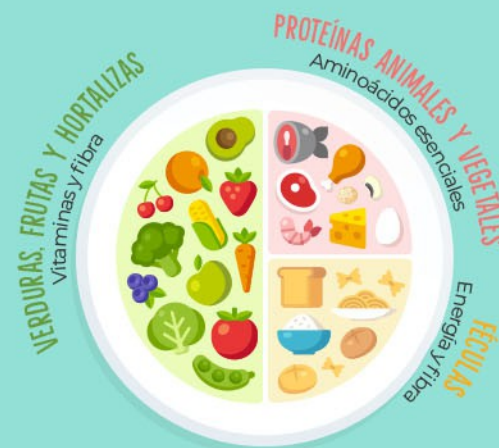
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO YOGUR
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA HUEVOS REVUELTOS POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS REVUELTOS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL TORTILLA FRANCESA PATATA ASADA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CALABACÍN AL HORNO TOMATE CON ORÉGANO POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO FRUTA
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	11 PATATAS ALIÑADAS FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	13 ARROZ CON BERENJENA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 CALABACÍN AL HORNO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 BERENJENA A LA PLANCHA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 ACELGAS REHOGADAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 CALABACÍN AL HORNO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE POSTRE VEGETAL DE SOJA
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO POSTRE VEGETAL DE SOJA
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS POSTRE VEGETAL DE SOJA
24 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PATATA ASADA FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO YOGUR
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	13 ARROZ CON BERENJENA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 CALABACÍN AL HORNO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	13 ARROZ CON BERENJENA RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 CALABACÍN, HINOJO Y BRÓCOLI ASADOS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ASADO DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 BERENJENA A LA PLANCHA FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 CALABACÍN AL HORNO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA PROVENZAL MAIZ FRUTA	5 CHAMPIÑONES AL AJILLO TORTILLA DE PATATA TOMATE NATURAL FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO YOGUR
10 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE NATURAL FRUTA	11 COLIFLOR AL AJO ARRIERO FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) FRUTA	13 ARROZ CON BERENJENA TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ TOMATE NATURAL FRUTA	14 PATATAS AL HORNO POLLO ASADO CON TOMILLO TOMATE ALIÑADO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 BERENJENA A LA PLANCHA TORTILLA DE ATÚN TOMATE EN DADOS FRUTA	19 ARROZ CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA MAIZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA PIZZA MAIZ FRUTA	21 BERENJENA A LA PLANCHA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE ABADEJO AL HORNO MAIZ FRUTA	26 PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 CHAMPIÑONES AL AJILLO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: NO UTILIZAR PIMIENTO VERDE, CALABACÍN, ACELGAS, ESPINACAS, LECHUGA NI NINGUN VEGETAL VERDE EN NINGÚN PLATO O PRERACIÓN.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 GUISANTES CON JAMÓN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LIMANDA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE YOGUR
10 ESPIRALES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 COLIFLOR CON BECHAMEL FILETE DE MAZA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO YOGUR
17 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON TOMATE PIZZA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR
24 SOPA DE PICADILLO SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA	25 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ PILAF FRUTA	27 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	28 EMPEDRADO DE GARBANZOS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR

aprende
acomer
sano.org



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 BRÓCOLI 195G POLLO 15G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	5 JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	6 ESPINACAS 38G PUERRO 35G JUDIAS VERDES 38G MERLUZA 30G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	7 CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
10 CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	11 CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	12 JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	13 JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	14 BRÓCOLI 195G POLLO 15G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
17 JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	18 PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	19 ESPINACAS 38G PUERRO 35G JUDIAS VERDES 38G MERLUZA 30G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO CALABACÍN 35G CALABAZA 40G HUEVO 21G SOLOMILLO DE TERNERA S/G 20G Aceite de oliva 30 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	21 JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
24 CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	25 JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	26 BRÓCOLI 195G POLLO 15G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	27 JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	28 PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

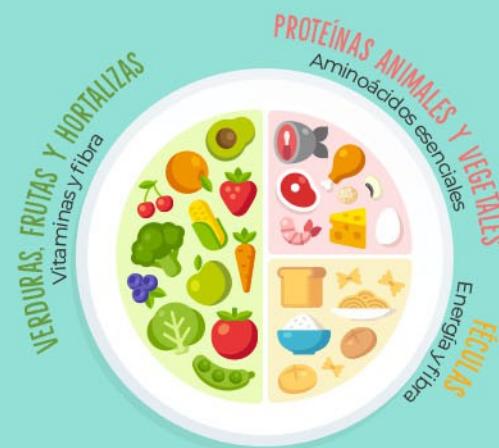
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	5 CALABAZA 60G (4g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	6 ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	7 CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
10 CALABAZA 60G (4g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	11 CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	12 JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	13 CALABACÍN 120G (4g de HC) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	14 BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
17 BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	18 PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	19 ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO CALABACÍN 120G (4g de HC) SOLOMILLO DE TERNERA S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	21 JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva
24 CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	25 CALABAZA 60G (4g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	26 BRÓCOLI 60G (4g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	27 CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva	28 PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 20 ml de aceite de oliva



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

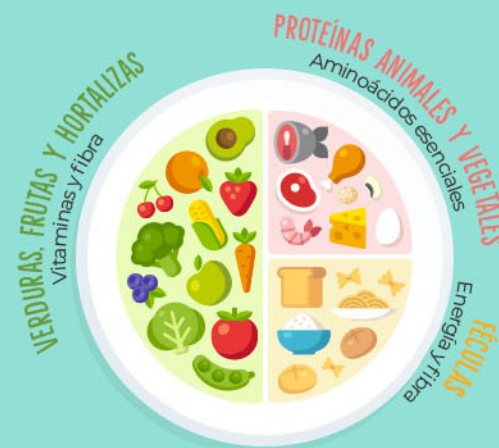
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
10	11	12	13	14
TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
17	18	19	20	21
TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	DIA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24	25	26	27	28
TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

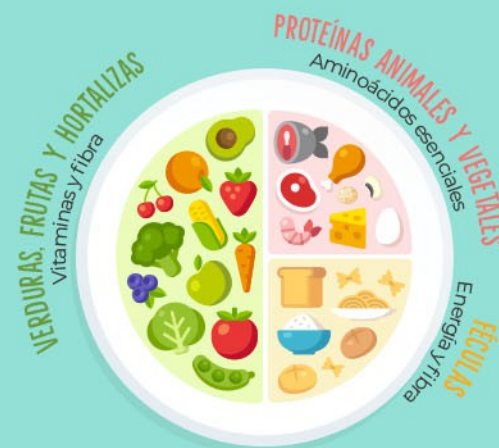
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
10	11	12	13	14
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA
17	18	19	20	21
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y LENTEJAS FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	DIA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24	25	26	27	28
TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

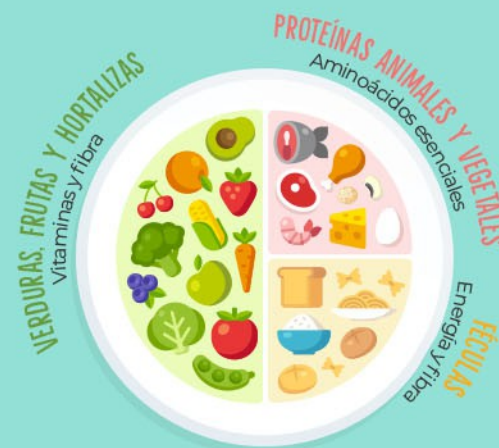
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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 NO LECTIVO	4 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	5 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA
10 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	11 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	12 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA	13 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA
17 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	18 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y LENTEJAS FRUTA NATURAL TRITURADA	19 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
24 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	25 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y ALUBIAS BLANCAS FRUTA NATURAL TRITURADA	26 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO Y GARBANZOS FRUTA NATURAL TRITURADA



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

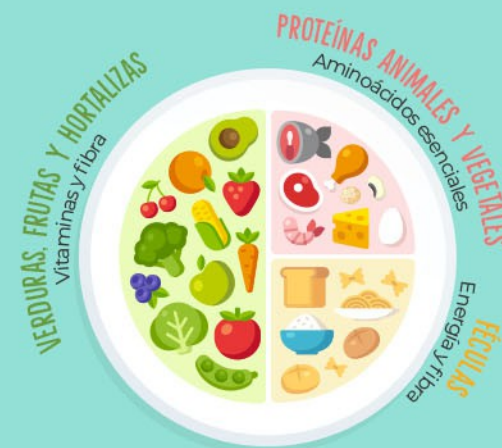
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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	4	5	6	7
NO LECTIVO	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON CERDO YOGUR NATURAL
10	11	12	13	14
TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO YOGUR NATURAL
17	18	19	20	21
TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO YOGUR NATURAL
24	25	26	27	28
TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y PATATA CON PAVO YOGUR NATURAL



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

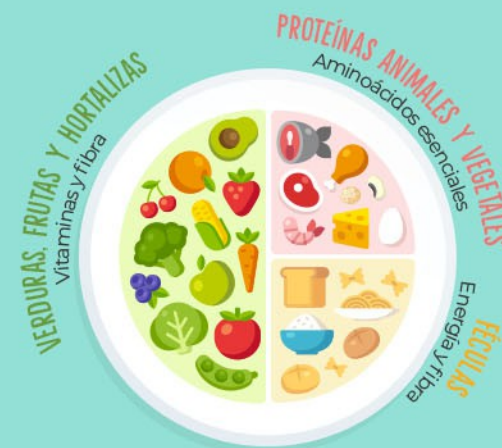
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.