

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA:

BRÓCOLI 100G
ZANAHORIA 30G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

2

GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA:

GARBANZOS COCIDOS 15G
PATATA 50G
ZANAHORIA 40G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

5

PURÉ DE J.VERDE CON PATATA Y QUESITO:

JUDIA VERDE 30G
PATATA 80G
ZANAHORIA 20G
QUESITO TIPO "La Vaca que ríe":
MEDIO QUESITO 7G
10 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

6

PURÉ DE COLIFLOR CON PATATA:

COLIFLOR 80G
PATATA 60G
14 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

7

CREMA DE CALABAZA (QUESO DE UNTAR):

CALABAZA 80G
PATATA 50G
ZANAHORIA 20G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

8

CREMA DE BERENJENA (QUESO DE UNTAR):

BERENJENA 100G
TOMATE NATURAL 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 25G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

9

GARBANZOS CON TOMATE:

GARBANZOS COCIDOS 18G
TOMATE NATURAL 90G
CEBOLLA 20G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

12

FESTIVO

13

LENTEJAS CON VERDURAS:

LENTEJAS COCIDAS 15G
CALABACIN 50G
CALABAZA 50G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

14

PURÉ DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA:

BRÓCOLI 100G
ZANAHORIA 30G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

15

GARBANZOS CON PATATA Y ZANAHORIA:

GARBANZOS COCIDOS 15G
PATATA 50G
ZANAHORIA 40G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

16

CREMA DE CHAMPIÑÓN (QUESO DE UNTAR):

CHAMPIÑONES 100G
CEBOLLA 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

19

PURÉ DE J.VERDE CON PATATA Y QUESITO:

JUDIA VERDE 30G
PATATA 80G
ZANAHORIA 20G
QUESITO TIPO "La Vaca que ríe":
MEDIO QUESITO 7G
10 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

20

GUISANTES REHOGADOS:

GUISANTES CONSERVA 25G
PUERRO 20G
PATATA 90G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

21

PURÉ DE COLIFLOR CON PATATA:

COLIFLOR 80G
PATATA 60G
14 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

22

GARBANZOS CON TOMATE:

GARBANZOS COCIDOS 18G
TOMATE NATURAL 90G
CEBOLLA 20G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

23

CREMA DE BERENJENA (QUESO DE UNTAR):

BERENJENA 100G
TOMATE NATURAL 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 25G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

26

LENTEJAS CON VERDURAS:

LENTEJAS COCIDAS 15G
CALABACIN 50G
CALABAZA 50G
15 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

27

CREMA DE CHAMPIÑÓN (QUESO DE UNTAR):

CHAMPIÑONES 100G
CEBOLLA 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

28

CREMA DE CALABAZA (QUESO DE UNTAR):

CALABAZA 80G
PATATA 50G
ZANAHORIA 20G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 15G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

29

CREMA DE BERENJENA (QUESO DE UNTAR):

BERENJENA 100G
TOMATE NATURAL 30G
QUESO DE UNTAR NATURAL
(TIPO PHILADELPHIA) 25G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g

30

GUISANTES REHOGADOS:

GUISANTES CONSERVA 25G
PUERRO 20G
PATATA 90G
12 ml de aceite de oliva
Total lisina: 150g



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PATATAS ALIÑADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GUISO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

PATATAS A LO POBRE
POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO EN SALSA
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FILETE DE ATÚN AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR DESNATADO

9

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

21

LA RUTA DE LA SEDA
ESPAGUETIS CON SOFRITO
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

CODITOS AL AJILLO
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

YOGUR NATURAL

2

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

5

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

6

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

YOGUR NATURAL

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

8

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

YOGUR NATURAL

9

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

12

FESTIVO

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

YOGUR NATURAL

14

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

15

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

YOGUR NATURAL

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

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 MERLUZA

YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

22

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

YOGUR NATURAL

23

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON
CERDO

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

27

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

YOGUR NATURAL

28

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)

29

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

YOGUR NATURAL

30

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

PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA,
PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSAS
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR

FISH
REVOLUTION

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

PATATAS ALIÑADAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GUISADO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON Salsa BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
ATÚN EN Salsa DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

6

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
HELADO

9

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
QUESO
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y
TOMATE NATURAL
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON ARROZ
INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

MACARRONES A LA CARBONARA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y
puero)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON
TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON MERLUZA
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS, CALABAZA Y
PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
5	6	7	8	9
JJUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G PAVO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
12	13	14	15	16
FESTIVO	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABAZA 84G MERLUZA 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
19	20	21	22	23
CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDÍAS VERDES 27G CALABACÍN 32G CALABAZA 30G MERLUZA 38G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ESPINACAS 35G PUERRO 33G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL
26	27	28	29	30
JUDIAS VERDES 23G PUERRO 23G ZANAHORIA 27G POLLO 35G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	ATÚN 45G CALABACÍN 70G Aceite de oliva 33 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	CALABACÍN 50G JUDIAS VERDES 14G SOLOMILLO DE CERDO 36G Aceite de oliva 38 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	JUDIAS VERDES 36G CALABAZA 30G HUEVO 51G Aceite de oliva 34cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL	PUERRO 25G CALABAZA 25G PAVO 40G Aceite de oliva 39 cc POSTRE: GELATINA ESPECIAL



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	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 + 15 ml de aceite de oliva
5	6	7	8	9
JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	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 + 15 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) TERNERA 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva
12	13	14	15	16
FESTIVO	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) TERNERA 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva
19	20	21	22	23
CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) TERNERA 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	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 + 15 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva
26	27	28	29	30
JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA (1g de HC) POLLO 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	ESPINACAS CONGELADAS 45G (2g de HC) PUERRO 7G (1g de HC) ZANAHORIA CRUDA 10G (1g de HC) SOLOMILLO DE CERDO S/G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	CALABACÍN 60G (2g de HC) JUDIAS VERDES 28G (2g de HC) TERNERA 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva	PUERRO 14G (2g de HC) CALABAZA 30G (2g de HC) PAVO SIN PIEL 115G (23g de proteína) 5 ml de MCT + 15 ml de aceite de oliva



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO Y ALUBIA BLANCA
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA Y GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y ALUBIA BLANCA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO Y ALUBIA BLANCA
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO Y GARBANZOS
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y ALUBIA BLANCA
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
POLLO y LENTEJAS
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
CERDO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
TERNERA
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON
PAVO Y GUISANTES
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

6

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
HELADO

9

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
GUISADO DE POLLO CON PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

CREMA DE VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

14

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

19

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADJO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

LA RUTA DE LA SEDA
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
POLLO EN SALSAS
ZANAHORIA DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ATÚN EN SALSAS DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

28

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ BLANCO CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
LECHUGA
YOGUR



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO FRUTA NATURAL TRITURADA	2 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
5 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	9 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
12 FESTIVO	13 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	15 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	16 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA
19 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	23 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO FRUTA NATURAL TRITURADA
26 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON MERLUZA FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON HUEVO FRUTA NATURAL TRITURADA	30 TRITURADO DE ZANAHORIA Y PATATA CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

2

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

7

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

8

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

9

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

FESTIVO

13

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

14

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

15

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

21

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

22

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

23

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

28

TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO
FRUTA NATURAL TRITURADA

29

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON HUEVO
FRUTA NATURAL TRITURADA

30

TRITURADO DE VERDURAS Y PATATA CON PAVO
FRUTA NATURAL TRITURADA



FISH
REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	2 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
5 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	6 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	7 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	8 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	9 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA
12 FESTIVO	13 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	14 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	15 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	16 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA
19 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	20 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	21 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	22 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	23 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA
26 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON POLLO FRUTA NATURAL TRITURADA	27 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA	28 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON CERDO FRUTA NATURAL TRITURADA	29 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON TERNERA FRUTA NATURAL TRITURADA	30 TRITURADO DE VERDURAS Y ARROZ CON PAVO FRUTA NATURAL TRITURADA



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

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

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

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

