

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

CREMA DE TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

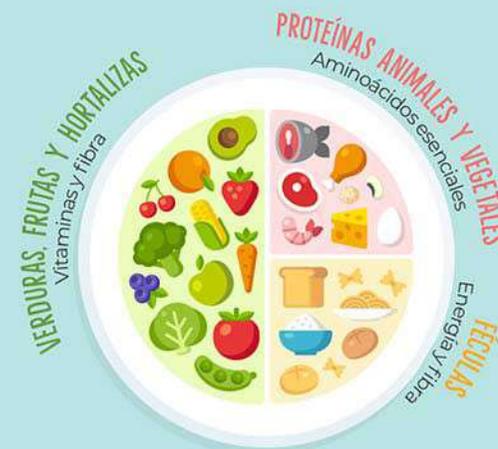


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

3

PASTA CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR DESNATADO

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR DESNATADO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR DESNATADO

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
YOGUR DESNATADO

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE GUIANTES A LA MENTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR DESNATADO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

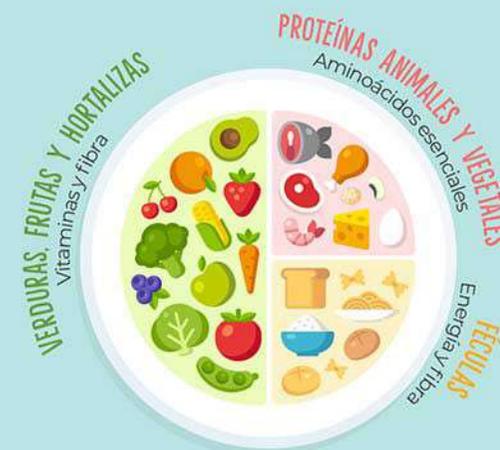


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA CON TOMATE
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

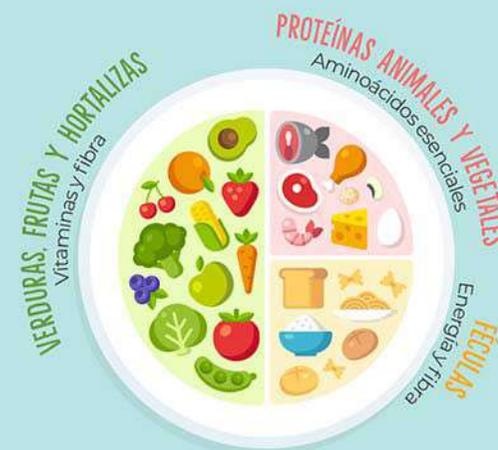


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
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

PODEMOS CENAR:

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.**

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

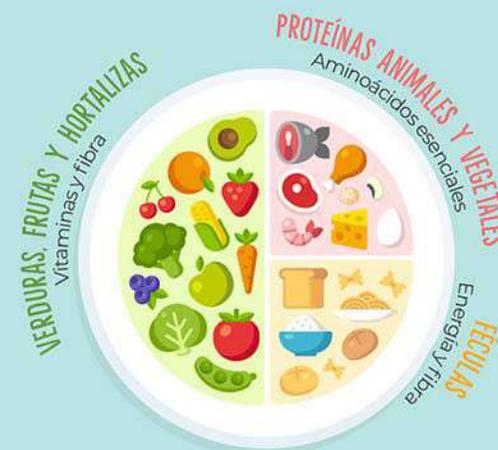


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE)
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
CREMA FRIA DE CALABACIN
PIZZA CARBONARA CON POLLO Y SETAS
HELADO

3

PASTA AL AJILLO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA VERDE
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE
DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES CON NATA Y BACON
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

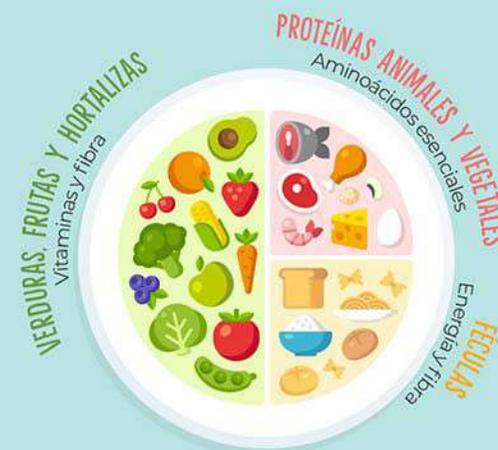


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

➔ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

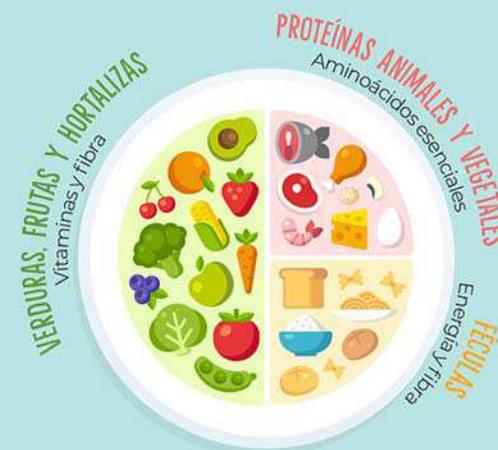


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
XDALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA (SIN TOMATE)
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
CREMA FRIA DE CALABACIN
PIZZA CARBONARA CON POLLO Y SETAS
HELADO

3

PASTA AL AJILLO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA VERDE
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS VAPOR
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES CON NATA Y BACON
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
PATATA ASADA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

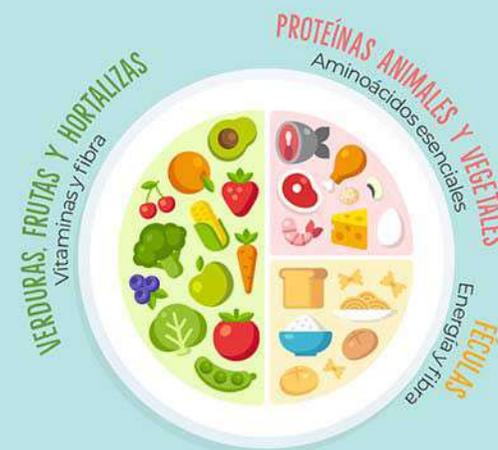


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
CREMA FRIA DE CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS

3

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA VERDE

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE

9

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)

11

ARROZ CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA

15

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS

16

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA

18

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA ASADA

21

PATATAS GUIADAS CON BACALAO SIN
TOMATE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE

22

BRÓCOLI CON PATATAS
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)

24

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA

28

ARROZ THAI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO

30

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA VERDE

31

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

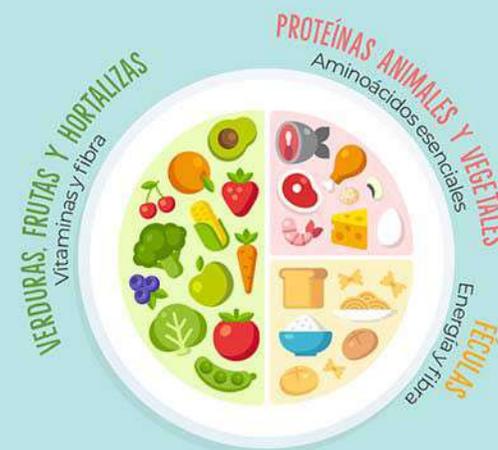


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

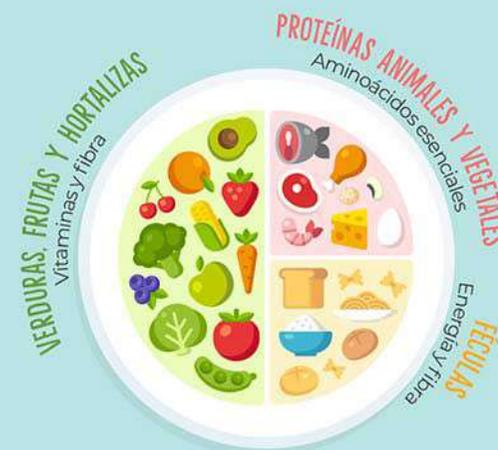


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

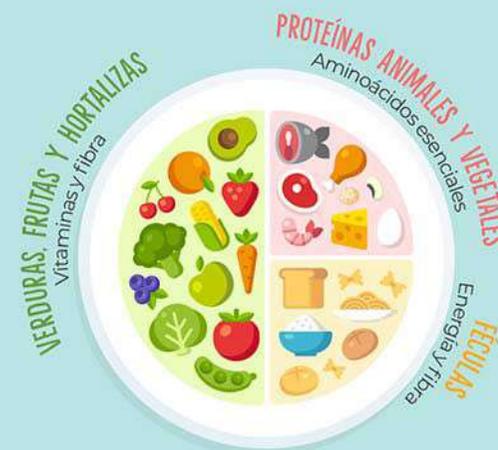


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

➔ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
FRUTA

3

PASTA CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

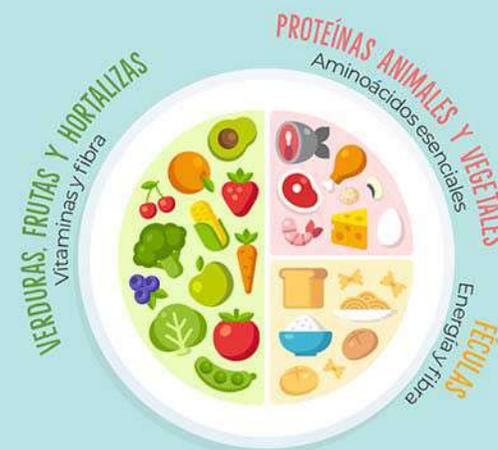


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

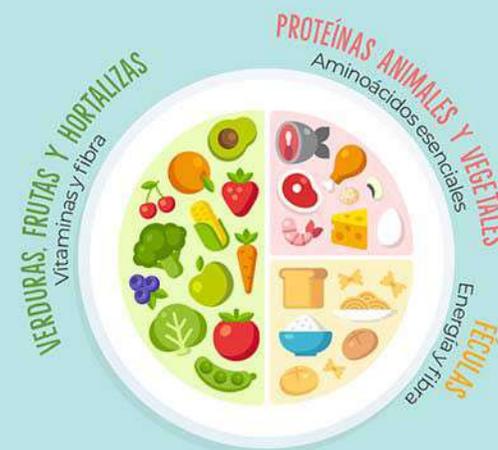


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

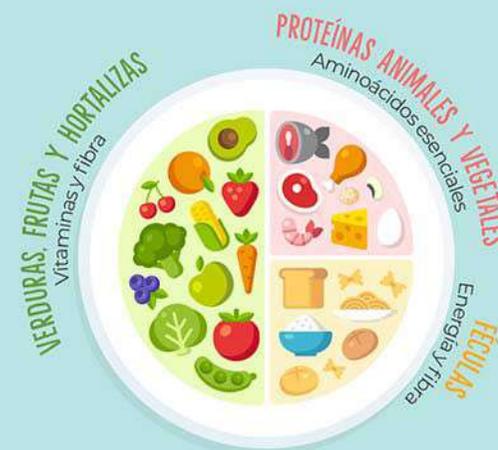


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

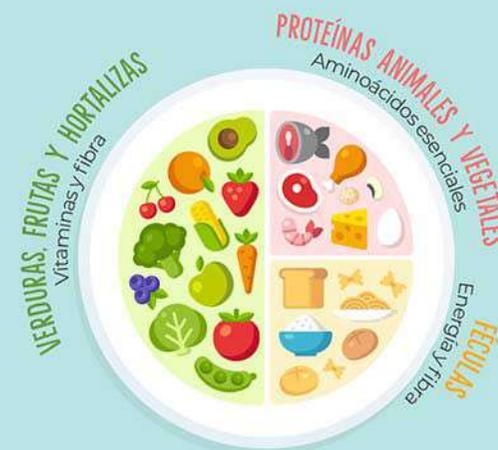


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

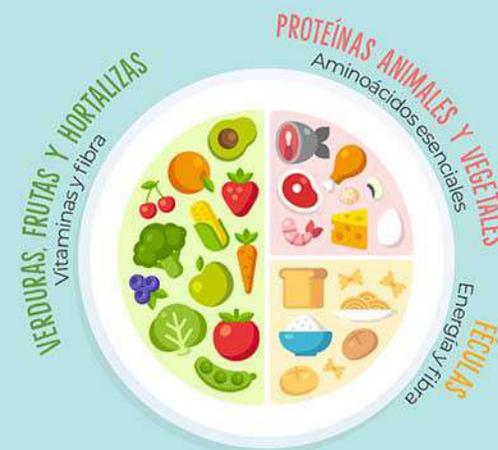


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALS A
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
CREMA DE TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA CON SALS A BARBACOA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALS A
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALS A DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

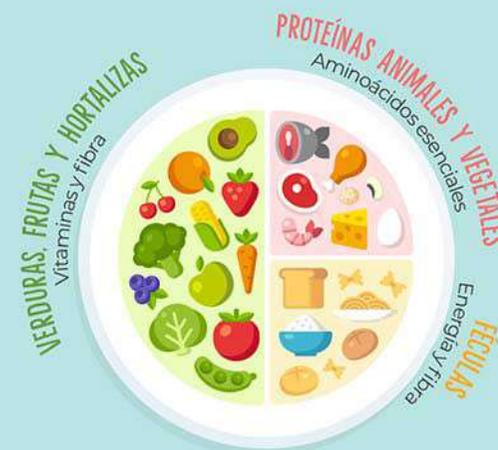


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

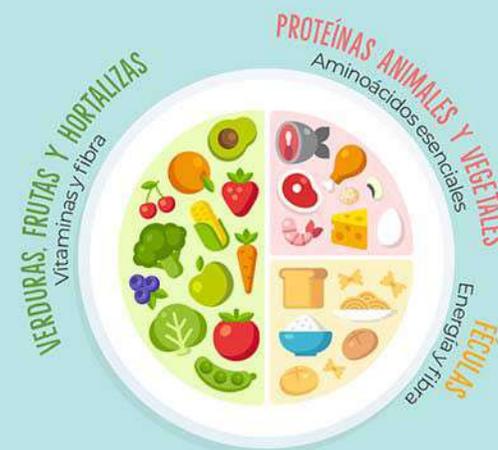


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

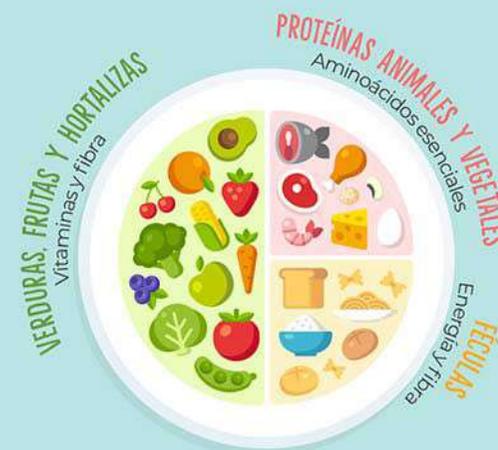


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
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

PODEMOS CENAR:

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.**

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

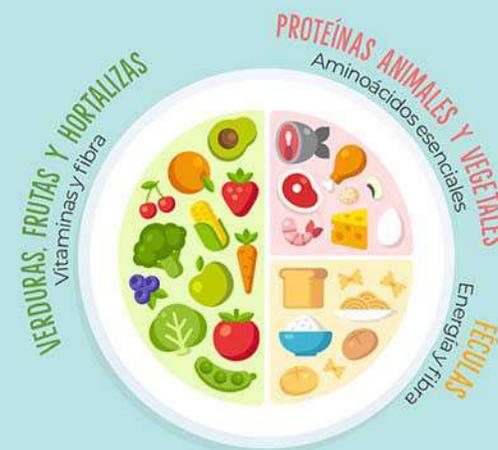


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

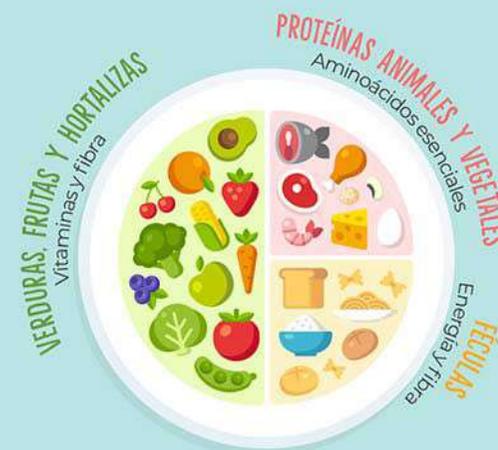


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AB ADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AB ADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

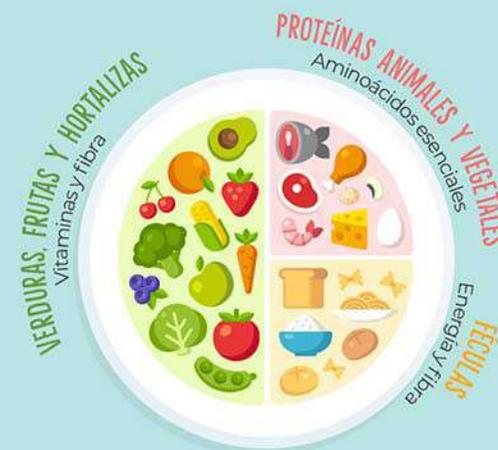


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

6

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AB ADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AB ADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

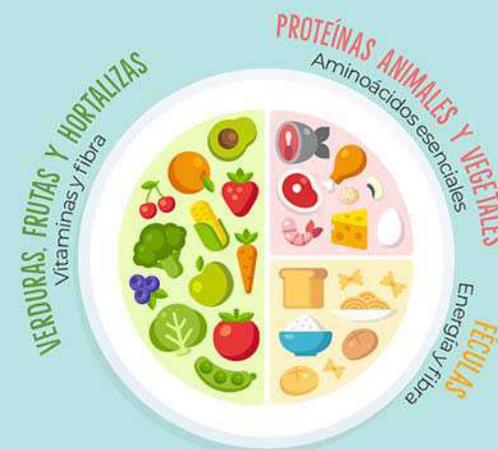


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

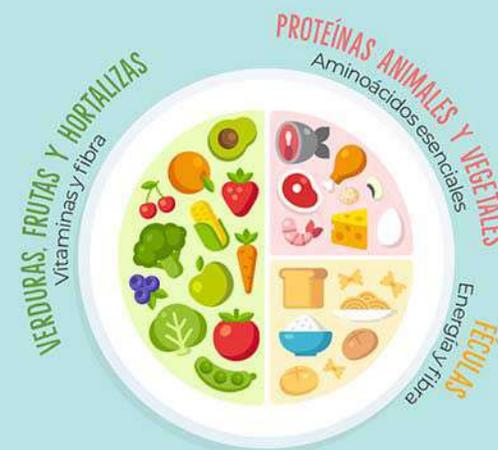


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALS A
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS A DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABAD EJO EN SALS A
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON CARNE
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

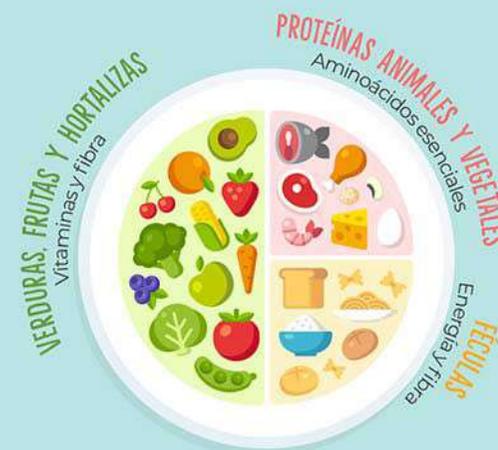


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

➔ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

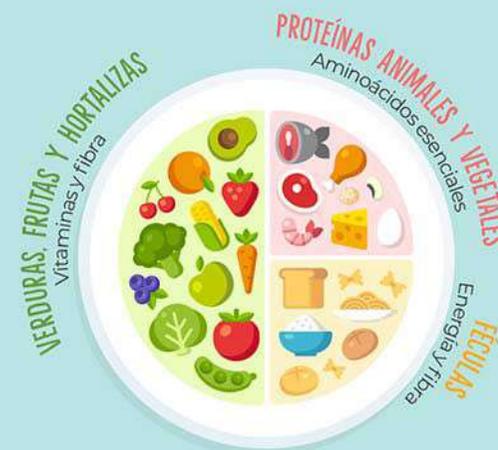


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AB ADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE AB ADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

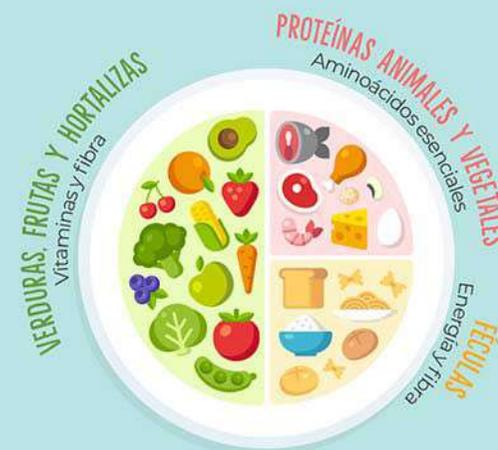


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOB O DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

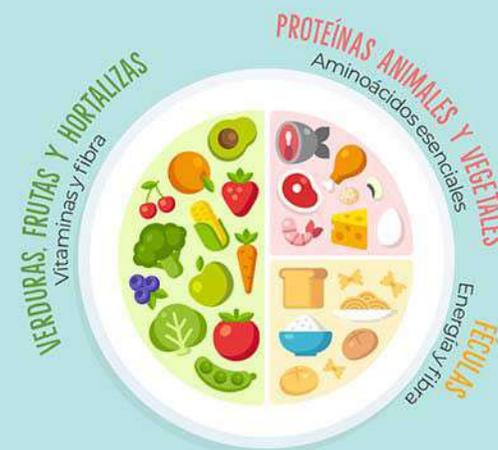


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
CREMA DE TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
FRUTA

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

30

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

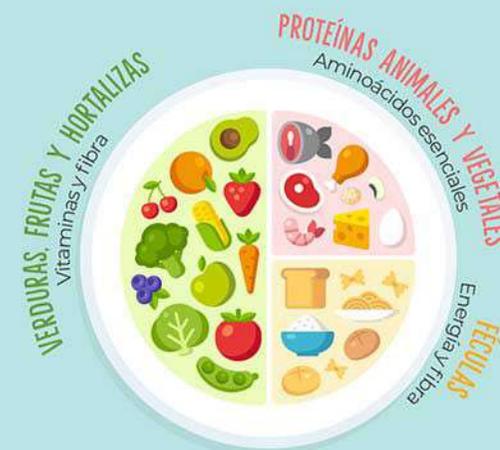


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUIANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

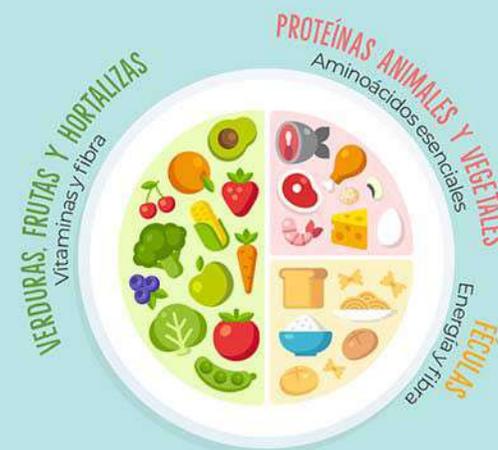


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE ABAD EJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

PASTA CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

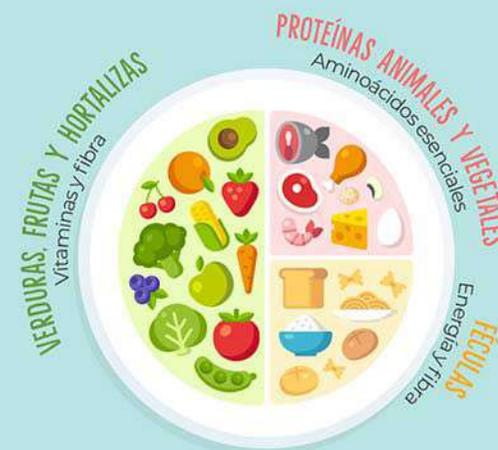


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

CREMA DE TOMATE
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
YOGUR

30

BRÓCOLI CON PUERRO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

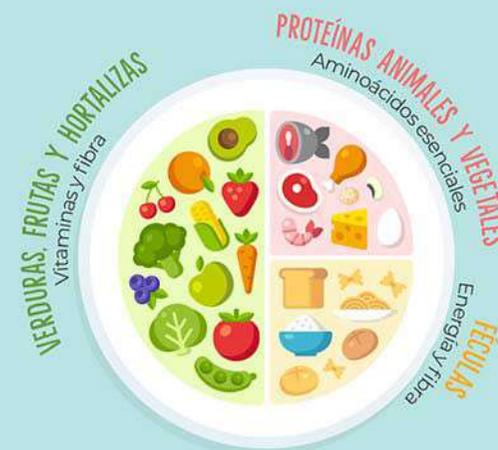


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

CREMA DE TOMATE
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
YOGUR

30

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

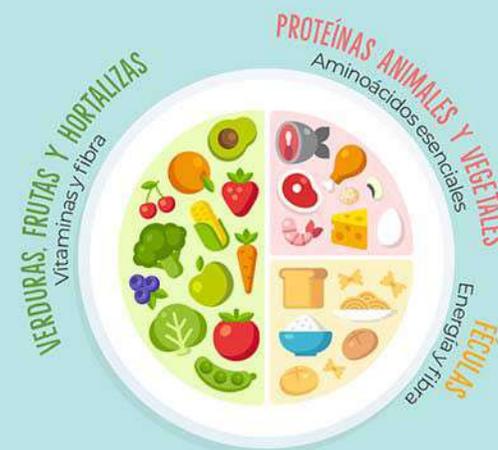


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

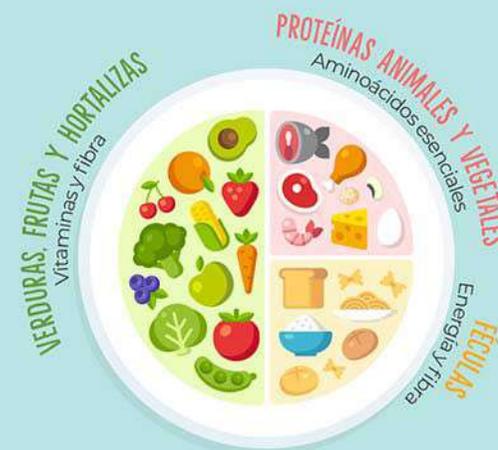


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

NOTAS:

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOB O DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

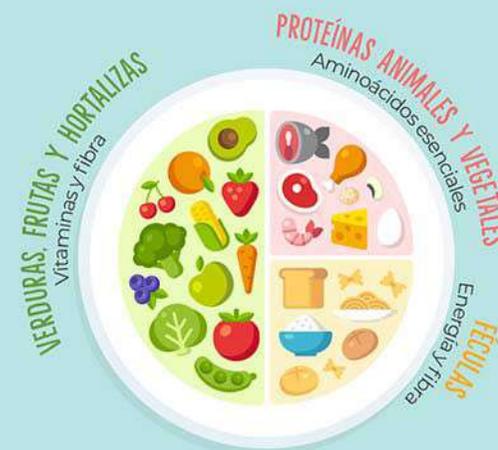


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

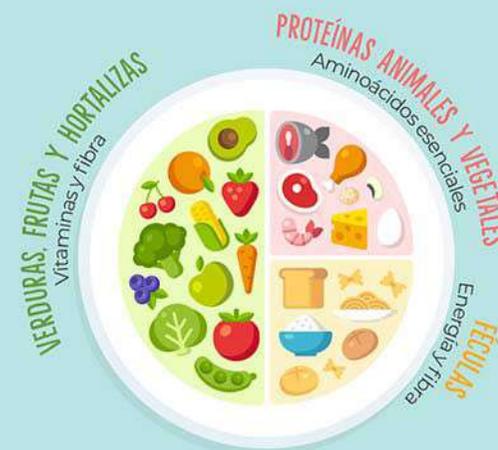


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ **PLATO HARVARD**

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO EN SALSA
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI

CREMA DE TOMATE
PIZZA
HELADO

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
PATATA ASADA
FRUTA

21

PATATAS GUI SADAS CON ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

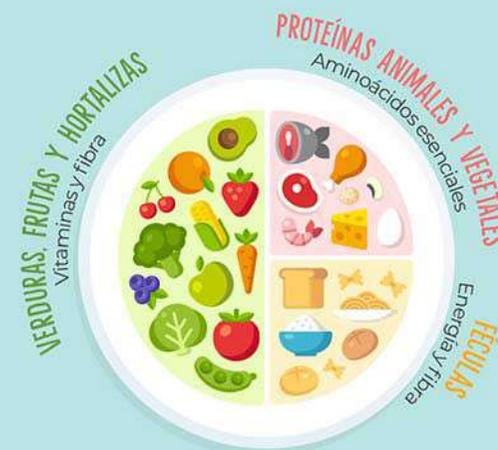


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS
FRUTA

2

ANIVERSARIO FUNDACIÓN OPUS DEI
SALMOREJO
PIZZA
HELADO

3

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABAD EJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES A LA MENTA
ALBÓNDIGAS EN SALS A ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
SALS A DE TOMATE
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

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



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

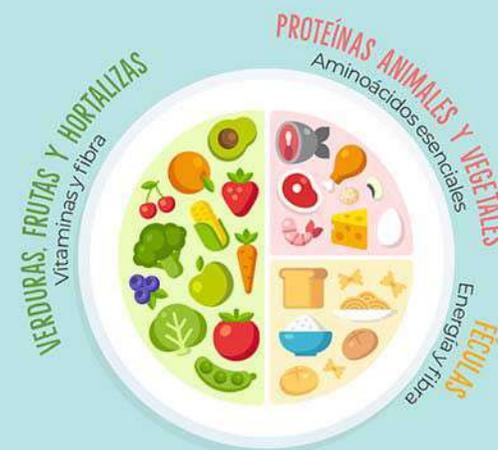


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
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

PODEMOS CENAR:

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.