

# C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

513 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

644 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 37 G.: 10

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

9

710 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

794 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 11

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

798 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

695 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

525 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

559 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

692 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

733 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

26

749 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 7

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

565 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

613 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

756 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

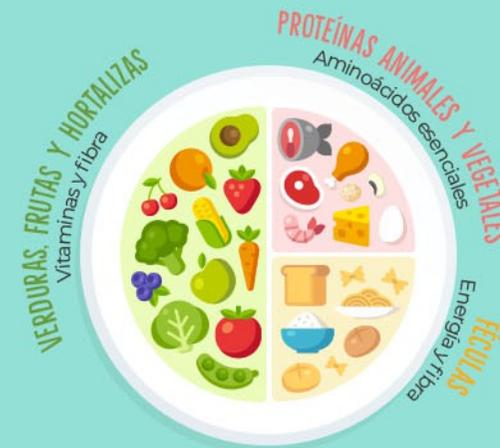
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: HIPERCOLESTEROLEMIA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR DESNATADO

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
FILETE DE ABADEJO EN SALS  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
YOGUR DESNATADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

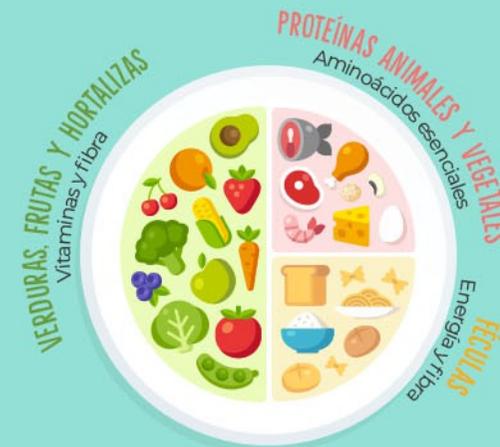
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

## NOTAS:



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN BACALAO NI SOJA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA ( SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO ) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

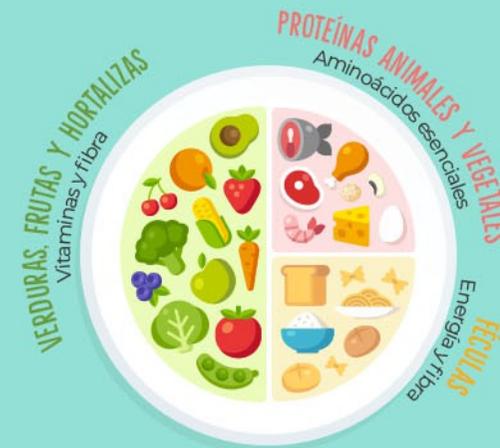
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

## C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

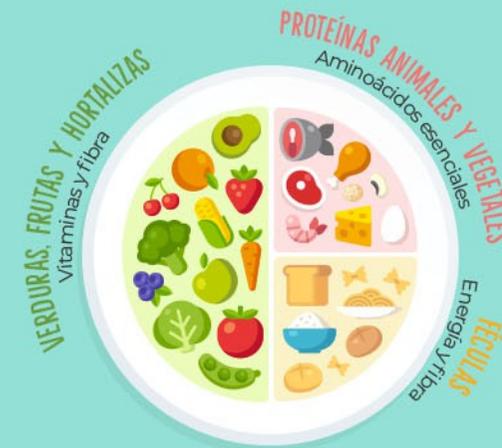
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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.**

## NOTAS:



# C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN GLUTEN

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

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

10

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

14

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

19

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

20

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

21

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

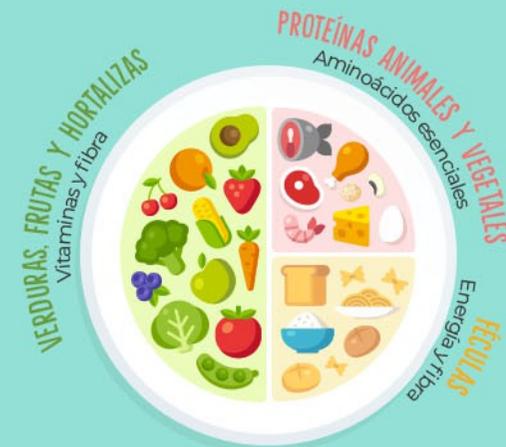
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta:** SIN HUEVO CRUDO, PESCADO, MARISCO, LEGUMBRES NI FRUTOS SECOS

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

PATATAS CON PIMIENTOS  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON BERENJENA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

14

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

BRÓCOLI CON PUERRO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

BRÓCOLI CON PUERRO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

↓  
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

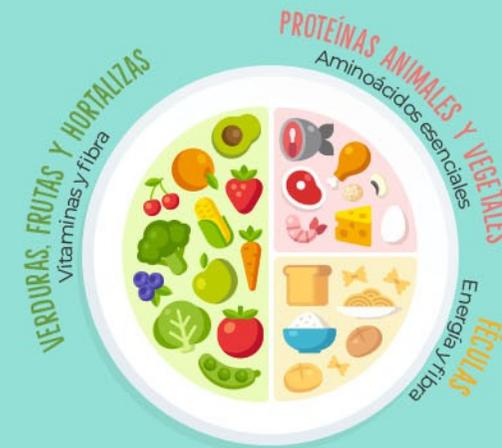
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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

## NOTAS:



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

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS**

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

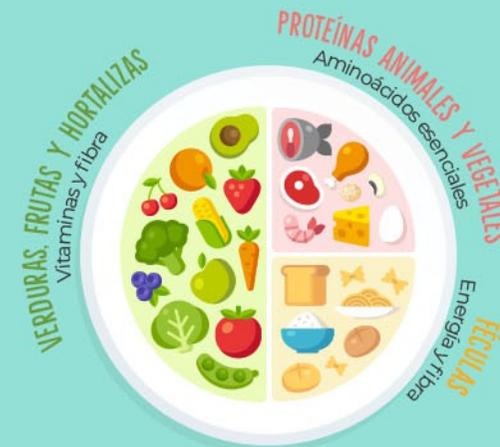
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

## NOTAS:



**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta:** SIN HUEVO, PESCADO, MARISCO, POLLO NI MELOCOTÓN

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA  
REPOLLO  
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON BERENJENA  
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA  
Y CEBOLLA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)  
COCIDO CON GARBANZOS, PATATA,  
TERNERA, REPOLLO Y ZANAHORIA  
REPOLLO  
FRUTA

26

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

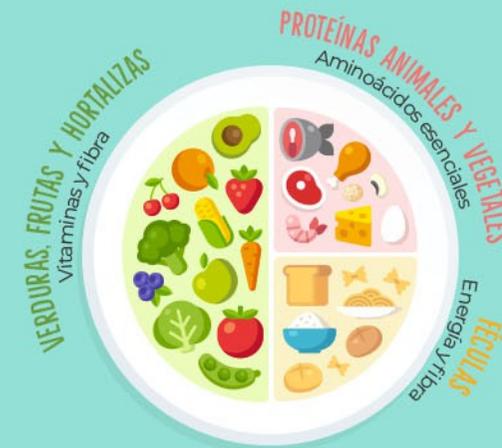
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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.**

## NOTAS:



**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO, PLÁTANO NI MELOCOTÓN**

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

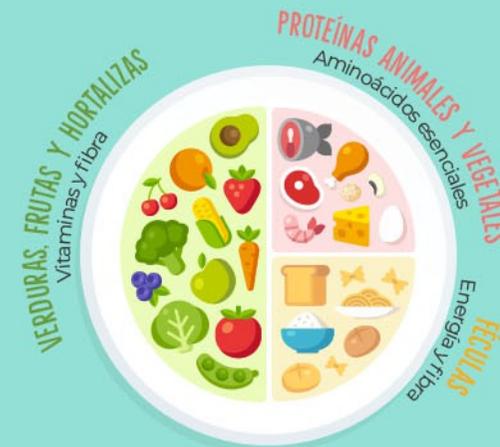
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LACTOSA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

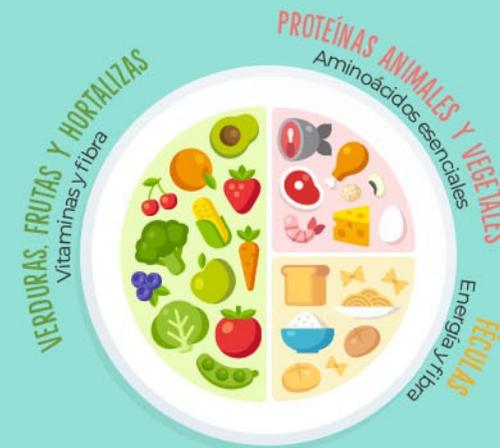
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LEGUMBR.,F.SECOS,PESCAD,MARISC, HUEVO CRU,TOMATE NAT NI**

F.ROSACEA

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

PATATAS CON PIMIENTOS  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON BERENJENA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
FRUTA

14

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
YOGUR NATURAL

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

BRÓCOLI CON PUERRO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS  
SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

29

BRÓCOLI CON PUERRO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

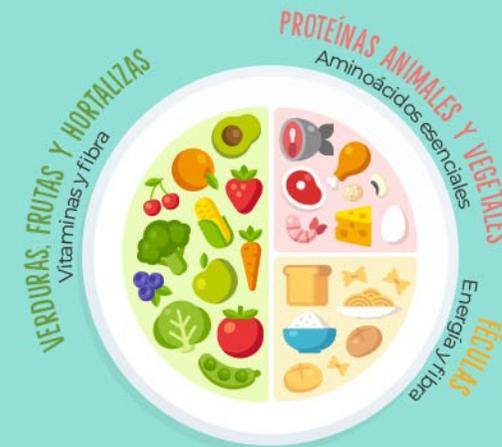
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

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

## PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

## NOTAS:



**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LTP, FS, BACALAO NI LENGUADO**

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

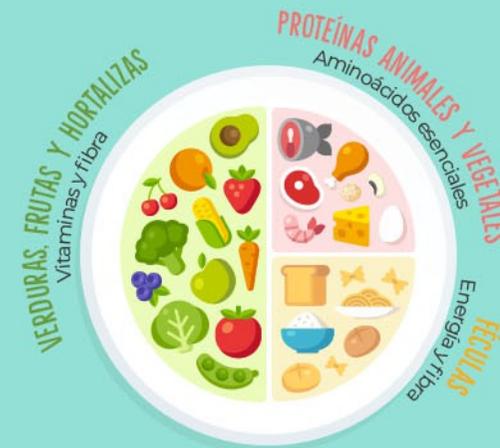
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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

## NOTAS:



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

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta:** SIN LTP, LEGUMBRES, FS, PESCADO, MARISCO NI FRUTAS ROSACEAS

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

ASADO DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

PATATAS CON PIMIENTOS  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

8

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

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

12

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ CON BERENJENA  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CAMELIZADA  
FRUTA

14

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
YOGUR NATURAL

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR NATURAL

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN  
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL

29

BRÓCOLI CON PUERRO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
YOGUR NATURAL

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA  
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

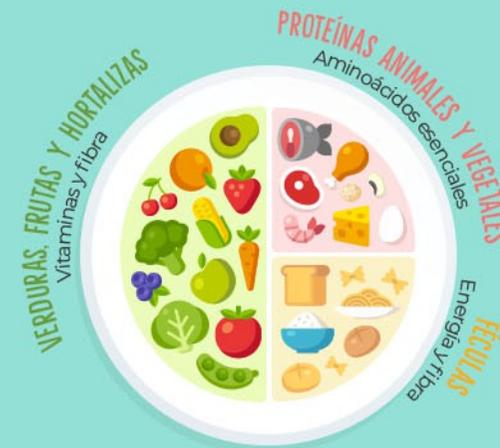
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN MELOCOTÓN, ALBARICOQUE NI NECTARINA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

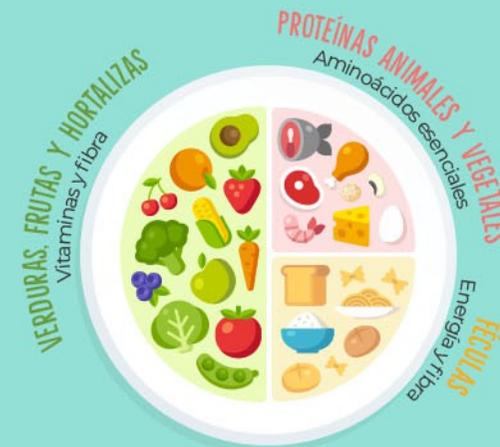
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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

## NOTAS:



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

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN NUECES NI CACAHUETES**

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

8

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

9

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

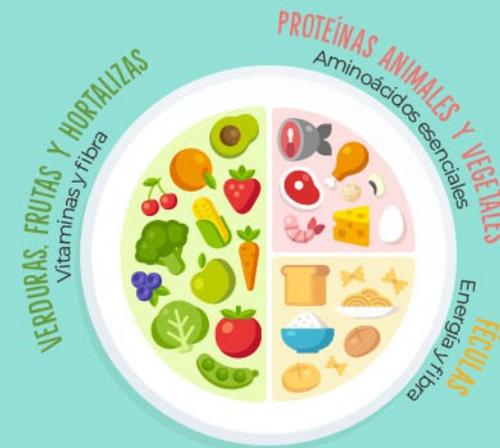
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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.**

## NOTAS:



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN NUEZ

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

8

ARROZ A LA NAPOLITANA  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

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

10

ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

14

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

15

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

16

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
YOGUR

19

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

20

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

21

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

23

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

24

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
HELADO

25

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
EMPANADILLAS  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

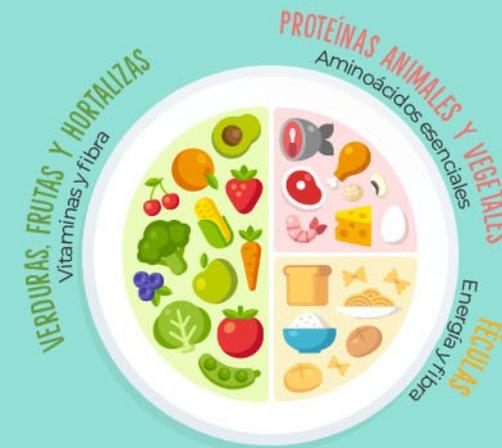
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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.**

## NOTAS:



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PLV

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

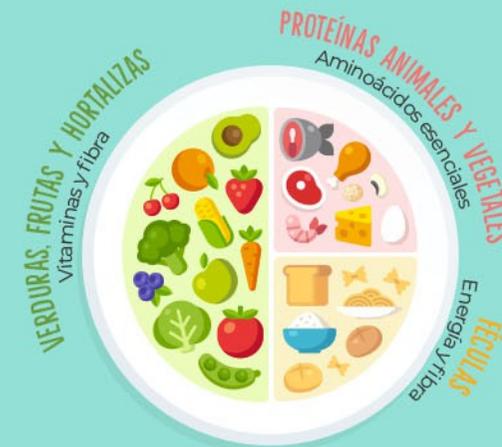
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

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.

**C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PROTEINA DE LECHE DE VACA**

**Mayo - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

1

**FESTIVO**

2

**FESTIVO**

5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA  
DE CEBOLLA Y PIMIENTO  
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
LECHUGA Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

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

9

ESPAGUETIS CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

SOPA DE ESTRELLAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA Y ZANAHORIA  
FRUTA

13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y  
CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
GELATINA

15

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA MADRILEÑA  
ENSALADA SAN ISIDRO  
FRUTA

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

19

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y BROTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

22

ARROZ CALDOSO CON MAGRO  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

23

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

26

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y  
ACEITUNA VERDE)  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA  
CARAMELIZADA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
ENSALADA CON BROTES  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

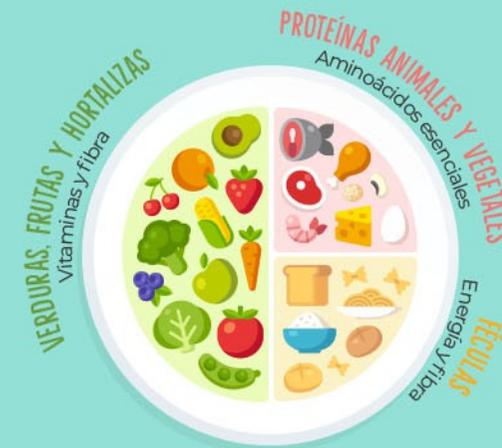
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### PLATO HARVARD

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



## SI HEMOS COMIDO...

## 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.**

## NOTAS:

