

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3 785 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4 706 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5 550 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 15

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6 497 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9 730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10 562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11 637 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA Caramelizada
YOGUR

12 760 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13 696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16 683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17 606 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18 676 Kcal. P.: 6 HC.: 47 L.: 44 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23 694 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24 633 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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

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: HIPERCOLESTEROLEMIA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

5

PATATAS CON PIMIENTOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
ABADEJO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
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

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

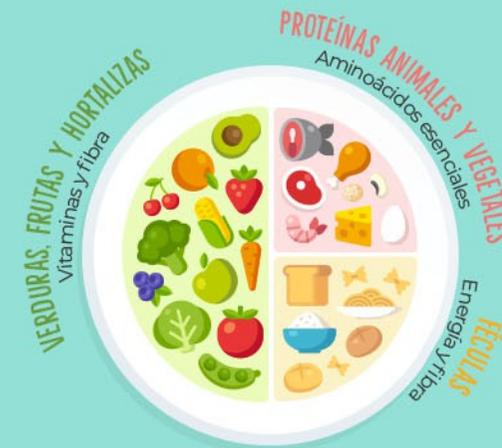
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 BACALAO NI SOJA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

PATATAS CON PIMIENTOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

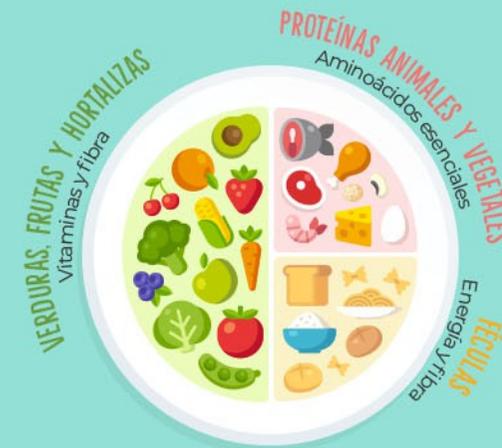
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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

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

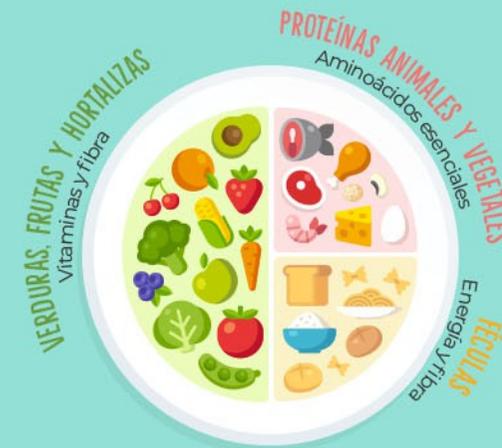
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 GLUTEN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABAZA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

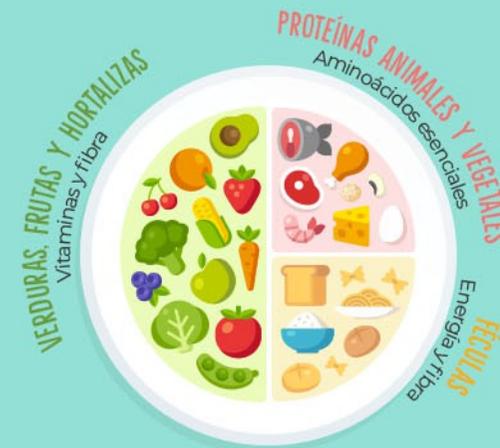
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

PATATAS CON PIMIENTOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

ASADO DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

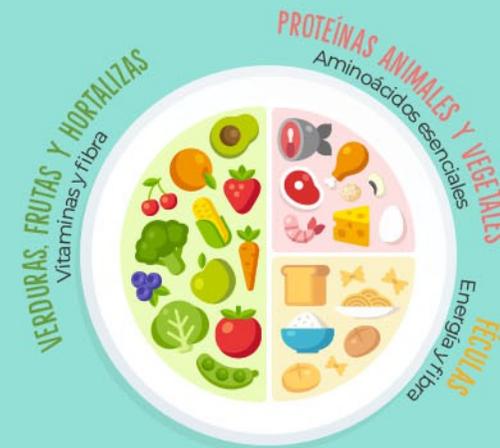
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NI FRUTOS SECOS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

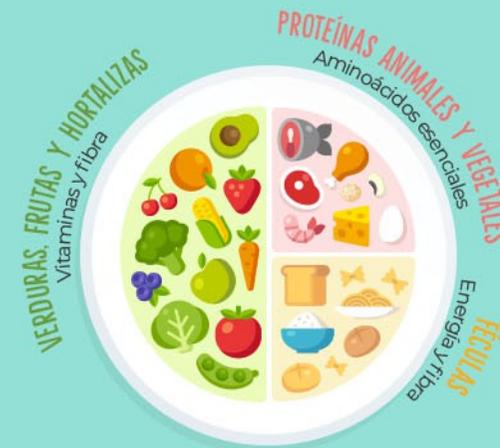
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
ALUBIAS PINTAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ARROZ (SIN CARNE)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

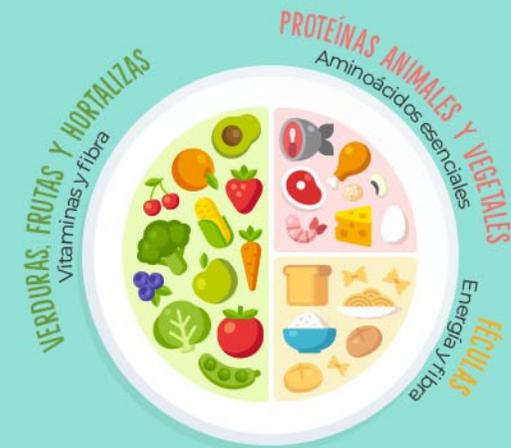
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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, PLÁTANO NI MELOCOTÓN

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

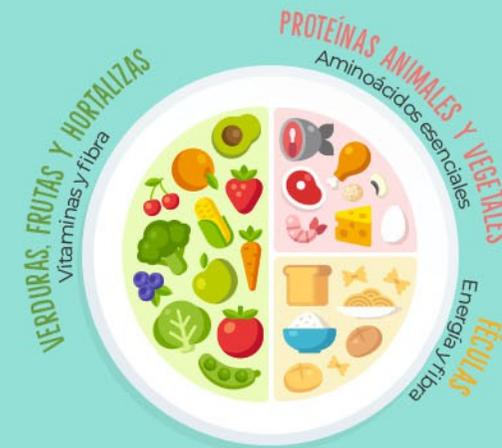
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LACTOSA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPAGUETIS AL AJILLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

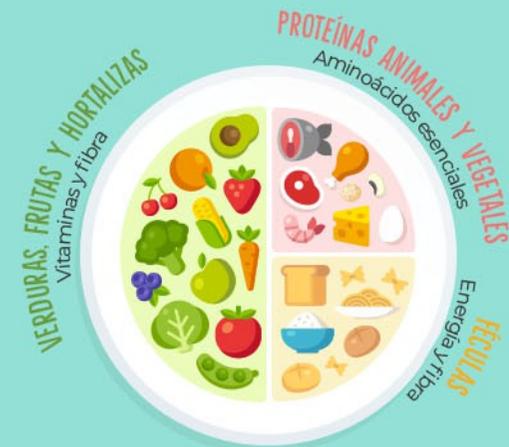
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR

5

PATATAS CON PIMIENTOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
FRUTA

17

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

ASADO DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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. 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

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

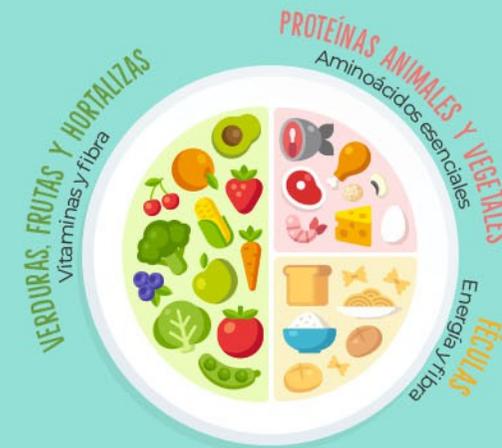
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ESPIRALES SALTEADOS
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

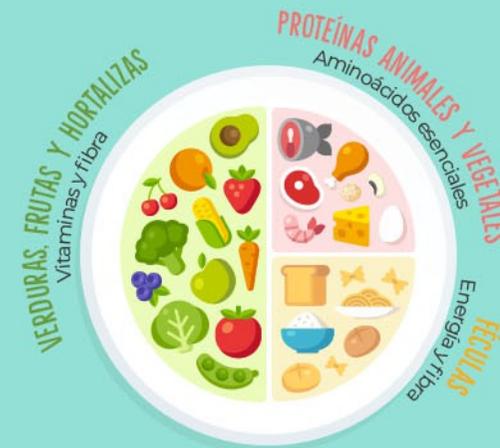
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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, LEGUMBRES, FS, PESCADO, MARISCO NI FRUTAS ROSACEAS

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

BRÓCOLI CON PUERRO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

PATATAS CON PIMIENTOS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE
ALBAHACA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
FRUTA

9

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSSEOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
YOGUR

13

CREMA DE ESPÁRRAGOS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

18

SOPA DE POLLO CON PASTA (TUBITO) SIN
GLUTEN NI HUEVO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

ASADO DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON
SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
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

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

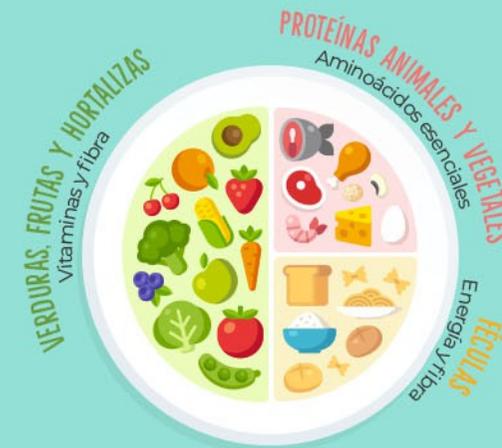
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MELOCOTÓN, ALBARICOQUE NI NECTARINA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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

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

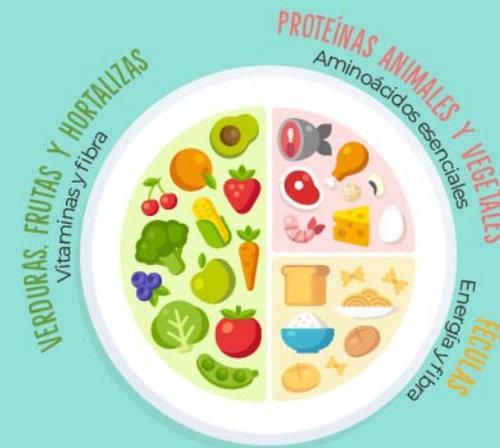
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NUECES NI CACAHUETES

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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

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

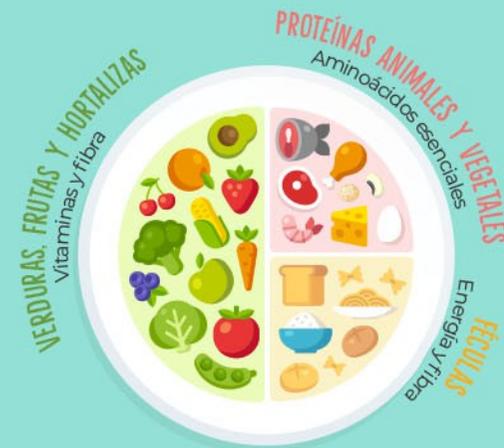
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

VICHYSOISE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
YOGUR

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
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

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

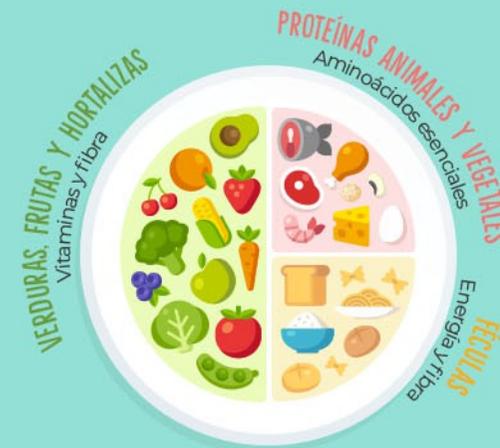
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 PLV

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPAGUETIS AL AJILLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABAD EJO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

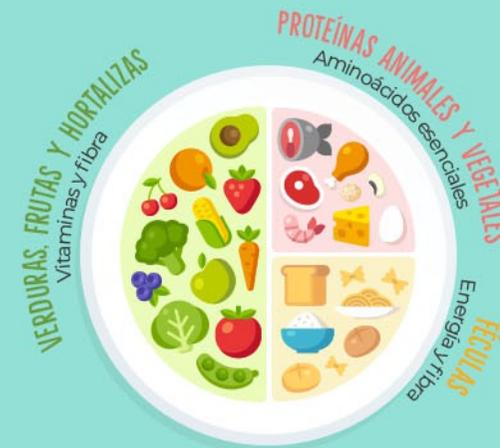
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 PROTEINA DE LECHE DE VACA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

3

LENTEJAS CON CHORIZO
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4

ESPAGUETIS AL AJILLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADAJEO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
FRUTA

6

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

11

MACARRONES A LA ITALIANA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, ATUN Y TOMATE
MERLUZA REBOZADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
GELATINA

19

FESTIVO

20

FESTIVO

23

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS
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

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

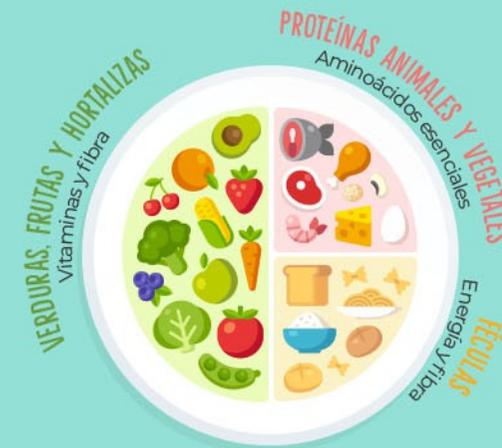
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

