

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

1

614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

502 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 26 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

443 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 17

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
YOGUR

9

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

711 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

676 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

678 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 13

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

686 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

607 Kcal. P.: 9 HC.: 56 L.: 32 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
GELATINA

23

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

607 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 36 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

31

637 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 13

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
HELADO

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:



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

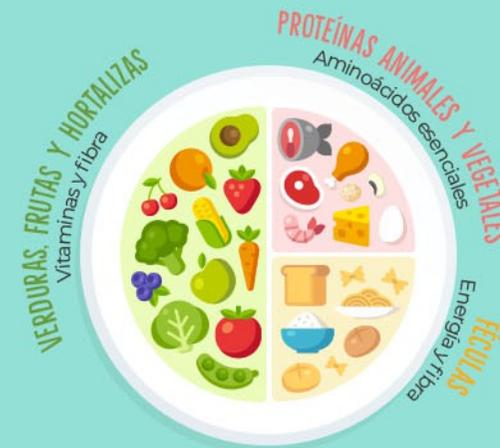
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR DESNATADO

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR DESNATADO

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
YOGUR DESNATADO

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR DESNATADO

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

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

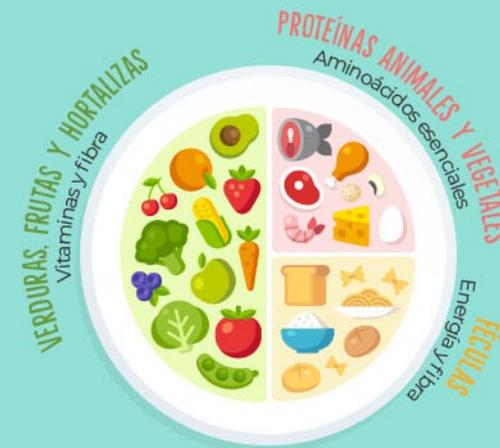
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
GELATINA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE
CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

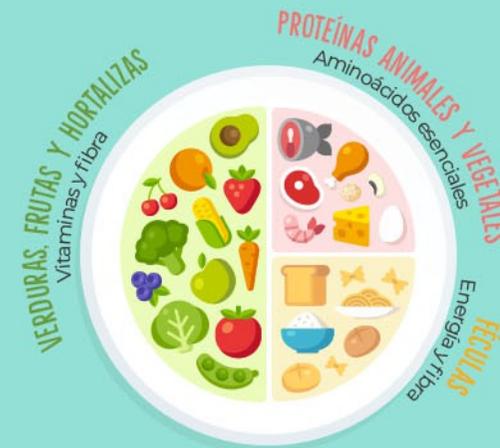
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 GLUTEN

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

9

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
GELATINA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO

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

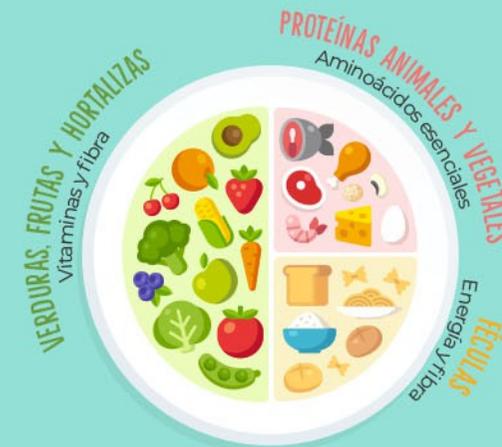
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA MIEL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
GELATINA

23

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ACELGAS CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO

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

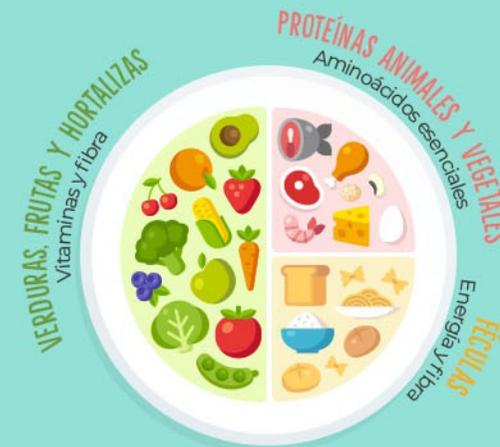
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NI FRUTOS SECOS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
YOGUR

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
GELATINA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO

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

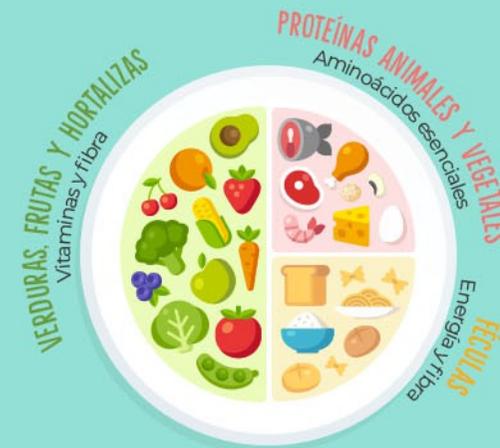
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LTP, LEGUMBRES, FS, PESCADO, MARISCO NI FRUTAS ROSACEAS

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ CON ZANAHORIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA MIEL
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

6

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9

PATATAS CON PIMIENTOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA
YOGUR

23

PATATAS EN SALSA VERDE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

28

ACELGAS CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

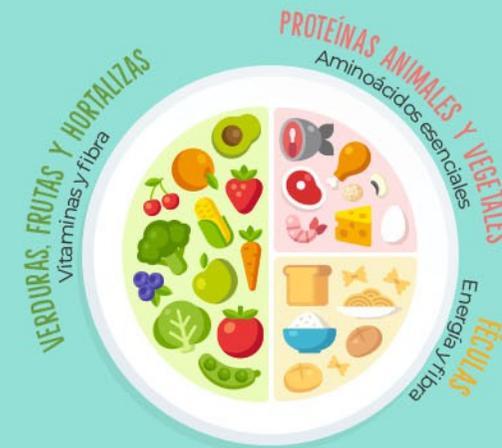
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 PLV

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
GELATINA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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

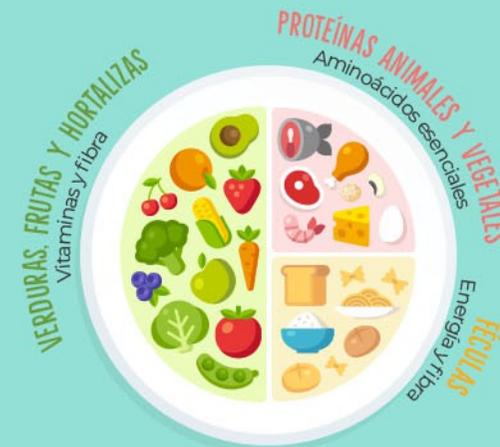
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

