

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

671 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

611 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

523 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

666 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

838 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

798 Kcal. P.: 11 HC.: 20 L.: 67 G.: 16

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALS A DE PUERROS
GUI SANTES
FRUTA

733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

556 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

GUI SO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

607 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

638 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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
Breva
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

NOTAS:

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: HIPERCOLESTEROLEMIA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR NATURAL

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR NATURAL

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

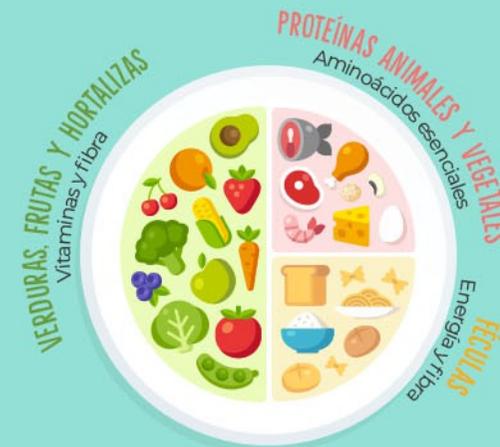
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



aprende
acomer
sano.org



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

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

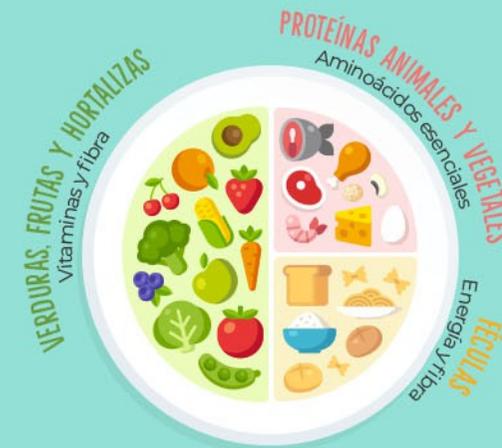
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

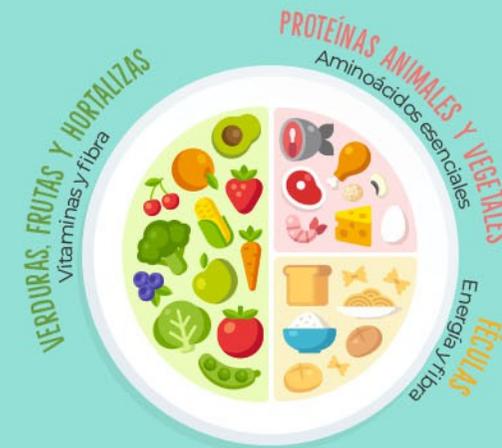
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

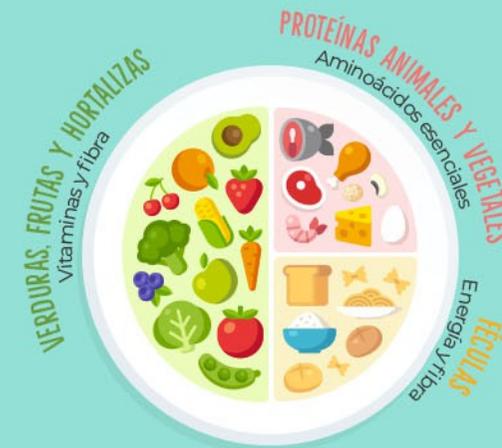
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

15
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17
CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18
ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

19
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

22
ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

23
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24
ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

25
CREMA PARMENTIER
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29
CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

30
ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

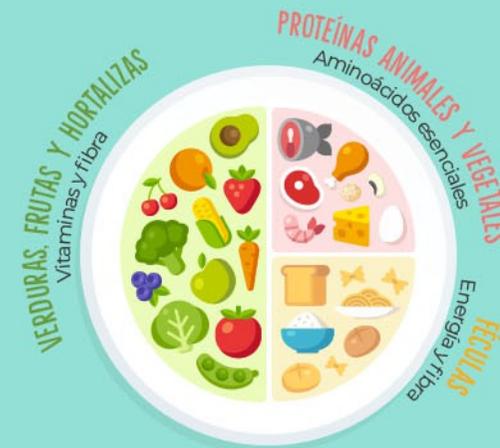
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
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:

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

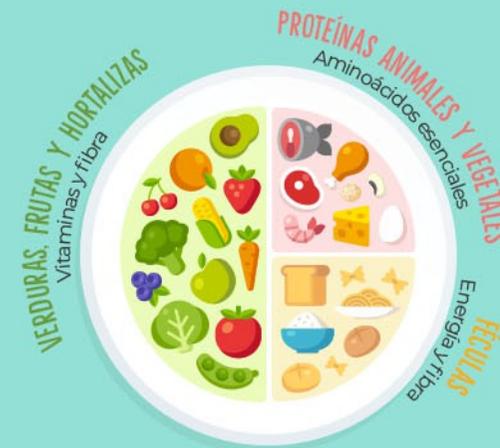
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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, PESCADO, MARISCO, POLLO NI MELOCOTÓN

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
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

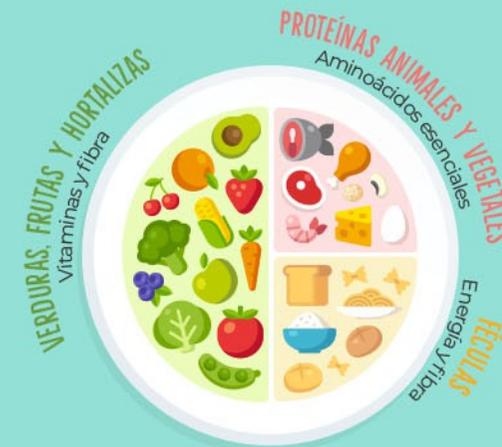
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN
HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

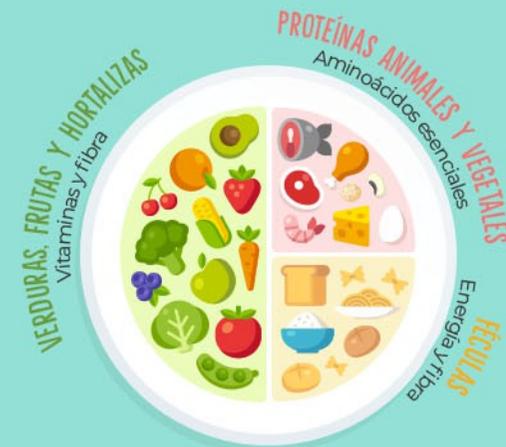
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 LACTOSA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

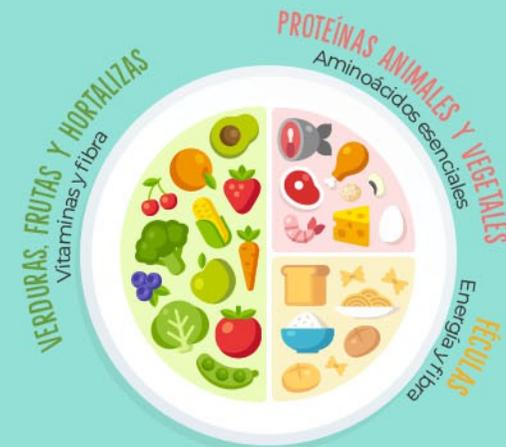
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
YOGUR

ARROZ CON TOMATE
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

CREMA PARMENTIER
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA VERDE
YOGUR

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
POLLO ASADO
LECHUGA
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

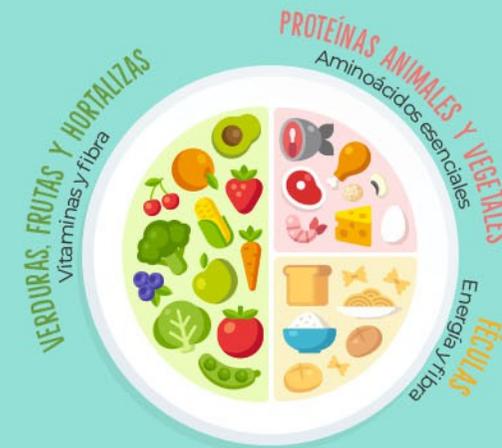
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

NOTAS:



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

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
HELADO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA VERDE
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
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

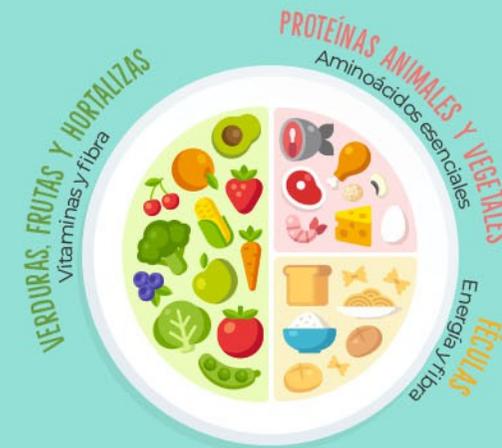
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE PUERROS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
FRUTA

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA
YOGUR

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA
REHOGADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

CREMA PARMENTIER
POLLO A LA NARANJA
ENSALADA VERDE
YOGUR

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

10
TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11
ARROZ CON ZANAHORIA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

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

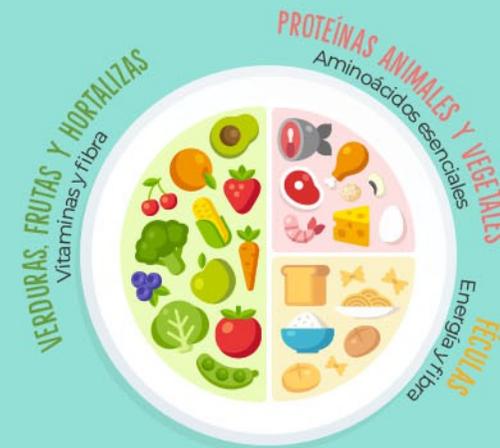
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 MELOCOTÓN, ALBARICOQUE NI NECTARINA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

16

17

18

19

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

22

23

24

25

26

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

30



CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

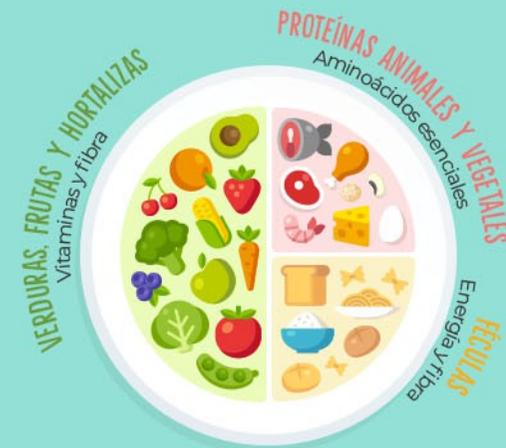
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NUECES NI CACAHUETES

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

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

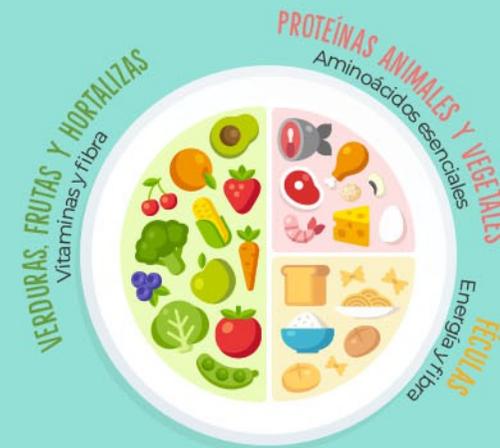
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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 NUEZ

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

15
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16
SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y
PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17
SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

22
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

24
ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25
GUIZO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
YOGUR

11
ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADENO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



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

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

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

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

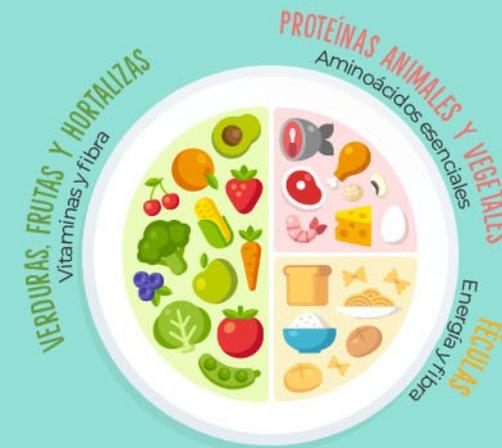
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

PLATO HARVARD

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



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

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

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

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

NOTAS:



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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

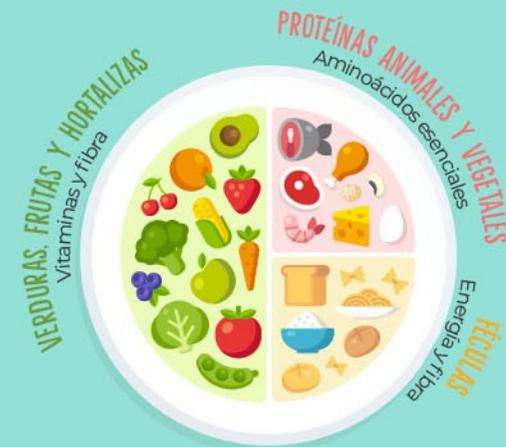
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30



MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
BRÓCOLI
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

SOPA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

SALMOREJO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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

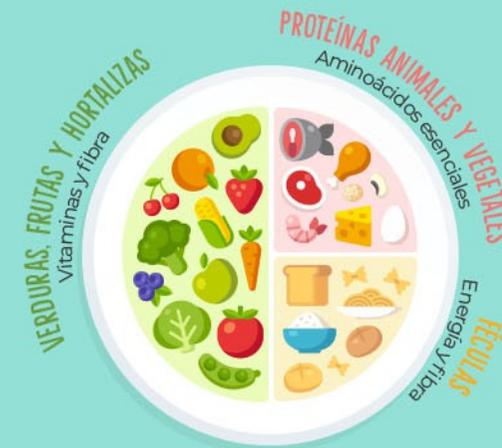
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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: