

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

621 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

519 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

611 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19

668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)

SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

772 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: ANTIINFLAMATORIA SIBO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
COCIDO (SIN GARBANZOS) DE POLLO,
ZANAHORIA Y PATATA

FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

LECHUGA
FRUTA

8

ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

11

CREMA DE CALABACIN, CALABAZA Y
PATATA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ESPINACAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
HELADO

19

PATATAS ASADAS
POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ BLANCO
FRUTA

22

PATATAS CON PIMIENTOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

ACELGAS REHOGADAS
POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ESPINACAS CON PATATAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
LOMO AL HORNO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: HIPERCOLESTEROLEMIA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

11

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



grow
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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ESPINACAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

**MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)**
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ACELGAS CON PATATAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
POLLO AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN HUEVO NI ABADEJO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTAS:

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION



4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO,
PEPINO Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSAS DE TOMATE CASERA
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN LEGUMBRES, PESCADO AZUL NI BLANCO (CON EXCEPCIONES) NI CEFALOPODOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
PATATAS EN SALSAS VERDES
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN (TUBITOS)
POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

13

ACELGAS CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
LECHUGA
YOGUR

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. TODA LA FRUTA DEBE IR PELADA.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN PISTACHO, ANACARDO NI MANGO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



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

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



grow
FOOD
BANKS



NOTAS:

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA) - Dieta: SIN TOMATE NATURAL

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y
GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA
CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19

PATATAS ASADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y
HUEVO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES
)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

