

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ARROZ CALDO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

591 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

10 603 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

11 401 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
PATATA PANADERA
YOGUR

935 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 5

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

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

832 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

ENSALADA DE PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

970 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

762 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 8

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

546 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 52 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10	11
			ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO
14	15	16	17	18
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR DESNATADO	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	GUIZO DE PATATAS CON CHOCOS ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ABADEJO AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA PANADERA YOGUR DESNATADO
28	29	30		
LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ YOGUR DESNATADO		



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.



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	11 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO PATATA PANADERA YOGUR
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	15 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 GUISO DE PATATAS CON CHOCOS ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA
21 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 ENSALADA DE PASTA ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA YOGUR
28 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	29 ARROZ A LA CUBANA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	30 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO		



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.



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 GLUTEN

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA



PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ALBÓNDIGAS EN Salsa
PATATA PANADERA
YOGUR



LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN Salsa ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

CREMA DE PATATA NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



FISH
REVOLUTION



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.



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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

CREMA DE PATATA NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

BRÓCOLI CON PUERRO
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

CREMA DE PATATA NATURAL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

CREMA PARMENTIER
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

COLIFLOR CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ BLANCO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

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

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
YOGUR

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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 PISTACHO, ANACARDO NI MANGO

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



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.



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10	11
			ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA
14	15	16	17	18
ARROZ CALDOSO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA	SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	GUIZO DE PATATAS CON CHOCOS ABADEJO A LA PLANCHA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA
21	22	23	24	25
PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	ENSALADA DE PASTA ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATA PANADERA POSTRE VEGETAL DE SOJA
28	29	30		
LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	ARROZ A LA CUBANA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA	CREMA DE ZANAHORIAS LOMO EN SALSA ANDALUZA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA		



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

SOPA DE PICADILLO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

GUISO DE PATATAS CON CHOCOS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
POLLO ASADO
COUS COUS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

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

ENSALADA DE PASTA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

ARROZ A LA CUBANA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO



FISH
REVOLUTION



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA	11 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA AL HORNO CON OREGANO PATATA PANADERA YOGUR
14 ARROZ CALDOSO SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	15 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	16 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) POLLO AL AJILLO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	18 CREMA DE PATATA NATURAL ABADEJO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO FRUTA
21 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO COUS COUS FRUTA	22 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	23 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO ENHARINADO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	24 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	25 ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y CEBOLLA) ALBÓNDIGAS EN Salsa PATATA PANADERA YOGUR
28 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	29 ARROZ A LA CUBANA TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA	30 CREMA DE ZANAHORIAS LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO		

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.



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

