

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

988 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

INSALATA DI RISO
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
GELATO

8

410 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 5

VELLUTATA DI VERDURE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

9

592 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 32 G.: 9

LENTICCHIE CON VERDURE
INSALATA DI MOZZARELLA E POMODORO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

10

782 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 6

INSALATA DI PASTA
SALMONE AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

11

525 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE
FILETTO DI MAIALE CON SALSA DEMIGLACE
PURÈ DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

14

1.028 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 6

INSALATA DI PASTA
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

15

538 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

VELLUTATA DI VERDURE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

16

499 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 5

PISELLI CON PROSCIUTTO CRUDO
FILETTO DI BACCALA AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

17

384 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 11

VELLUTATA DI VERDURE
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
GELATO

18

633 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO
OMELETTE
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

21

621 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 4

INSALATA DI RISO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

22

668 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE
SPEZZATINO DI GUANCIALE
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

23

676 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 41 G.: 12

TABULÉ DE COUS COUS CON OLIO DI ERBE
AROMATICHE E VERDURE
INSALATA DI MOZZARELLA E POMODORO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
GELATO

24

1.027 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 6

INSALATA DI PASTA
POLLO ARROSTO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

25

686 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 5

LENTICCHIE CON VERDURE
SALMONE AL FORNO
LATTUGA E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

28

593 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

INSALATA DI CECI CON VERDURE A JULIENNE
E VINAIGRETTE AI PEPPERONI
FILETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA
CAROTA GRATUGIATA
GELATO

29

666 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE
PIZZA
FRUTTA DI STAGIONE

30

619 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

INSALATA DI RISO
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE



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
7	8	9	10	11
ENSALADA DE ARROZ POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ENSALADA DE PASTA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA
14	15	16	17	18
ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS LIMANDA AL HORNO CALABACÍN AL HORNO HELADO	MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO" TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21	22	23	24	25
ENSALADA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES FRUTA	TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
28	29	30		
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA HELADO	CREMA DE VERDURAS PIZZA FRUTA	ENSALADA DE ARROZ LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA		



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



7

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL (80G 2R)
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (50G 1R)
 YOGUR NATURAL (0,5R)
 PAN (10G 0.5R)

8

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 JUDÍAS VERDES 250G (1R)
 FRUTA (1R)

9

LENTEJAS (100G 2R) GUIADAS CON VERDURAS
 ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

10

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (90G 2R)
 SALMÓN AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

11

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 SOLOMILLO DE CERDO A LA PLANCHA
 PATATA ASADA (35G 1R)
 FRUTA (1R)

14

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (90G 2R)
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

15

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (50G 1R)
 FRUTA (1R)

16

GUISANTES (200G 2R) CON JAMÓN
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

17

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 LIMANDA AL HORNO
 CALABACÍN AL HORNO Y MAÍZ (50G 1R)
 YOGUR NATURAL (0,5R)
 PAN (10G 0.5R)

18

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"(LEGUMBRES (100G 2R) YGUISANTES (100G 1R))
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)

21

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL (80G 2R)
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

22

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 CARRILLADA EN SALSA
 GUISANTES (100G 1R)
 FRUTA (1R)

23

TABULÉ DE COUS COUS (90G 2R) CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
 ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (50G 1R)
 YOGUR NATURAL (0,5R)
 PAN (10G 0.5R)

24

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (90G 2R)
 POLLO ASADO
 JUDÍAS VERDES 250G (1R)
 FRUTA (1R)

25

LENTEJAS (100G 2R) GUIADAS CON VERDURAS
 SALMÓN AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ (50G 1R)
 FRUTA (1R)

28

ENSALADA DE GARBANZOS (110G 2R) CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ZANAHORIA RALLADA Y MAÍZ (50G 1R)
 YOGUR NATURAL (0,5R)
 PAN (10G 0.5R)

29

CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R)
 REVUELTO DE CALABACÍN
 FRUTA (1R)
 PAN (20G 1R)

30

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL (80G 2R)
 LIMANDA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ (50G 1R)
 FRUTA (1R)



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.



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

6

7

8

9

10

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

32

ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

GUISANTES CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO
"MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE
HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA
DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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

6

7

8

9

10

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

32

ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO
"MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE
HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA
DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
HELADO

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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

7

ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14

CODITOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON
CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

16

GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

18

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

23

COLIFLOR CON PATATAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA
DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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

6

7

8

9

10

7

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA
 SALMÓN AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
 SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
 PATATAS DADO
 FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 FRUTA

16

GUISANTES ENCEBOLLADOS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
 LIMANDA AL HORNO
 CALABACÍN AL HORNO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
 CARRILLADA EN SALSA
 GUISANTES
 FRUTA

23

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
 HUEVOS REVUELTOS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE PASTA
 POLLO ASADO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 SALMÓN AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

28

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ZANAHORIA RALLADA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS
 REVUELTO DE CALABACÍN
 FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 LIMANDA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

31

32



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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

7

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA
 SALMÓN AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
 SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
 PATATAS DADO
 FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 FRUTA

16

GUISANTES ENCEBOLLADOS
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
 LIMANDA AL HORNO
 CALABACÍN AL HORNO
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
 TORTILLA FRANCESA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
 CARRILLADA EN SALSA
 GUISANTES
 FRUTA

23

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
 HUEVOS REVUELTOS
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

ENSALADA DE PASTA
 POLLO ASADO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
 SALMÓN AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

28

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 ZANAHORIA RALLADA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS
 REVUELTO DE CALABACÍN
 FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 LIMANDA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

31

1



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

7

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

9

ARROZ CON POLLO
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

16

ESPINACAS CON PATATAS Y ZANAHORIA REHOGADAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

18

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

23

COLIFLOR CON PATATAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

24

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

25

PATATAS EN SALSA VERDE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA



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

6

7

8

9

10

7

ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

8

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

16

GUISANTES CON JAMÓN
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

18

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO
"MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

23

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE
HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

24

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA
DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
HELADO

29

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

1



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

7	8	9	10	11
ENSALADA DE ARROZ POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ENSALADA DE PASTA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE PURÉ DE PATATAS FRUTA

14	15	16	17	18
ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS LIMANDA AL HORNO CALABACÍN AL HORNO HELADO	MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO "MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO" TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA

21	22	23	24	25
ENSALADA DE ARROZ HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES FRUTA	TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	ENSALADA DE PASTA POLLO ASADO JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA

28	29	30		
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA HELADO	CREMA DE VERDURAS PIZZA FRUTA	ENSALADA DE ARROZ LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA		

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



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. 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

6

7

8

9

10

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

31

32

ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DEMIGLACE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

GUISANTES CON JAMÓN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
HELADO

MENESTRA DE LEGUMBRES CON FARRO
"MINISTRA DI LEGUMI CON FARRO"
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE
HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
POLLO ASADO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA
DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
HELADO

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE CALABACÍN
FRUTA

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



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

6

7

8

9

10

7

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA

FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

HELADO

8

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO

JUDÍAS VERDES

FRUTA

9

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE

HUEVOS REVUELTOS

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

11

CREMA DE VERDURAS

FILETE VEGETAL A LA JARDINERA

PURÉ DE PATATAS

FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE

CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS

FILETE VEGETAL A LA JARDINERA

FRUTA

16

GUISANTES ENCEBOLLADOS

TORTILLA DE QUESO

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

17

CREMA DE VERDURAS

BURRITOS VEGETARIANOS

CALABACÍN AL HORNO

HELADO

18

EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

21

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA

REVUELTO DE CHAMPIÑÓN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS

FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)

GUISANTES

FRUTA

23

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

HELADO

24

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA

JUDÍAS VERDES

FRUTA

25

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS

HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y TOMATE

LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

28

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS

ROLLITOS DE PRIMAVERA

ZANAHORIA RALLADA

HELADO

29

CREMA DE VERDURAS

REVUELTO DE CALABACÍN

FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA

BURRITOS VEGETARIANOS

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

31

1



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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	ENSALADA DE PASTA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS FILETE VEGETAL A LA JARDINERA PURÉ DE PATATAS FRUTA
14	15	16	17	18
ENSALADA DE PASTA CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS FILETE VEGETAL A LA JARDINERA FRUTA	GUISANTES ENCEBOLLADOS FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS LIMANDA AL HORNO CALABACÍN AL HORNO HELADO	EMPEDRADO DE LEGUMBRES (GARBANZOS Y ALUBIAS) COM PIMIENTO ROJO, VERDE Y ZANAHORIA CROQUETAS DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
21	22	23	24	25
ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	CREMA DE VERDURAS FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS) GUISANTES FRUTA	TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO	ENSALADA DE PASTA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA JUDÍAS VERDES FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
28	29	30		
ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS ROLLITOS DE PRIMAVERA ZANAHORIA RALLADA HELADO	CREMA DE VERDURAS PIZZA FRUTA	ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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.



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

