

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

937 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 5

ZUPPA DI LENTICCHIE
POLLO ARROSTO
PURÈ DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

6

573 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

PASTA ALLE ZUCCHINE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
YOGURT

7

530 Kcal. P.: 8 HC.: 35 L.: 55 G.: 7

VELLUTATA DI VERDURE
RAPE AI CALAMARI
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

1

562 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE
POLPETTE ALLA NAPOLITANA
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

2

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

12

FESTIVO

13

984 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 6

ZUPPA DI LENTICCHIE
COSCE DI POLLO ARROSTO
LATTUGA, POMODORI E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

14

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

VELLUTATA DI VERDURE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

15

574 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

CECI CON QUINOA E WOK DI VERDURE
OMELETTE
ZUCCHINE
FRUTTA DI STAGIONE

16

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

19

430 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

VELLUTATA DI VERDURE
FILETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA
LATTUGA E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

20

641 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

PASTA AL PESTO
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
YOGURT

21

492 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 11

VELLUTATA DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

22

852 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 12

INSALATA DI RISO
SPEZZATINO DI GUANCIALE
VERDURE
FRUTTA DI STAGIONE

23

729 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 6

CECI STUFATI
SALMONE AL FORNO
POMODORO E OLIVE
FRUTTA DI STAGIONE

26

671 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

PASTA ALLA NORMA
FILETTO DI BACCALA AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

27

934 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

CECI STUFATI
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

28

597 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

RISO AL SUGO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
CAROTA GRATUGIATA
YOGURT

29

509 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE
SEGRETO DI MAIALE AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

30

552 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 29 G.: 9

ZUPPA DI LENTICCHIE
INSALATA DI MOZZARELLA E POMODORO
FRUTTA DI STAGIONE



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas/ **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús 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



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

1

PASTA SALTEADA CON TOMATE Y
CHAMPIÑONES
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO O YOGUR

2

SOPA DE AVE CON PASTA
LOMO EMPANADO
VERDURAS
LÁCTEO O YOGUR

5

CREMA DE CALABACÍN
SALMÓN EN PAPILOTE CON PUERRO,
ZANAHORIA E HINOJO
TOMATE CON ORÉGANO
LÁCTEO O YOGUR

6

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
FILETE DE PAVO A LA CREMA DE QUESOS
PATATA PANADERA
FRUTA DE TEMPORADA

7

ESPIRALES CON SALSA DE CHAMPIÑONES
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO
LÁCTEO O YOGUR

8

SOPA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
PATATA ASADA
LÁCTEO O YOGUR

9

ENSALADA CÉSAR
CANELONES CASEROS DE PISTO Y ATÚN
LÁCTEO O YOGUR

12

FESTIVO

13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
PATATA ASADA
LÁCTEO O YOGUR

14

TALLARINES TRES DELICIAS CON MAÍZ,
GUISANTES Y GAMBITAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA VERDE
LÁCTEO O YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO O YOGUR

16

MENESTRA DE VERDURAS
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y
PATATAS
LÁCTEO O YOGUR

19

ARROZ SALTEADO (CON SOFRITO DE
CEBOLLA Y JAMÓN)
SALMÓN AL HORNO SOBRE LECHO DE
ESPINACAS
TOMATE PROVENZAL
LÁCTEO O YOGUR

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE, PATATA Y
ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA DE TEMPORADA

21

CODITOS CON GARBANZOS SALTEADOS Y
SALSA DE CALABAZA AL PARMESANO
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO O YOGUR

22

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
LÁCTEO O YOGUR

23

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO
FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y
JAMON
LÁCTEO O YOGUR

26

CREMA DE CHAMPIÑONES
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
LÁCTEO O YOGUR

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS
ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO
LÁCTEO O YOGUR

28

SOPA DE LETRAS
RAGOUT DE PAVO
PATATAS A LO POBRE
FRUTA DE TEMPORADA

29

PASTA AL PESTO DE BROCOLI
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO
CALABACÍN AL HORNO
LÁCTEO O YOGUR

30

BRUSCHETTA DE TOMATE, ALCACHOFA Y
MOZZARELLA
PECHUGA EMPANADA
CHAMPIÑONES
LÁCTEO O YOGUR



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
			1	2
			CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	GUISANTES CON JAMÓN SALMÓN EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
5	6	7	8	9
LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO PURÉ DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSA VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12	13	14	15	16
FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	MACARRONES AL PESTO LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	ENSALADA DE ARROZ CARRILLADA EN SALSA VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
26	27	28	29	30
PASTA " ALLA NORMA" SALMÓN EN SALSA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE VERDURAS SECRETO DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	LENTEJAS ESTOFADAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA



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

1

2

3

4

5

CREMA DE VERDURAS
 ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
 PATATA ASADA
 FRUTA DE TEMPORADA

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

6

LENTEJAS ESTOFADAS
 POLLO ASADO
 PURÉ DE PATATAS
 FRUTA DE TEMPORADA

7

MACARRONES CON CALABACÍN
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

8

CREMA DE VERDURAS
 RABAS DE CALAMAR
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

9

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
 GARBANZOS
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA DE ARROZ
 CARRILLADA EN SALSA
 VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

11

FESTIVO

12

LENTEJAS ESTOFADAS
 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE VERDURAS
 LASAÑA DE VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

14

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
 VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA
 CALABACÍN
 FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

17

MACARRONES AL PESTO
 LIMANDA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

18

CREMA DE VERDURAS
 PIZZA MARGARITA
 FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE ARROZ
 CARRILLADA EN SALSA
 VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

20

GARBANZOS ESTOFADOS
 SALMÓN AL HORNO
 TOMATE Y OLIVAS
 FRUTA DE TEMPORADA

21

PASTA " ALLA NORMA"
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA DE TEMPORADA

22

GARBANZOS ESTOFADOS
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ZANAHORIA RALLADA
 YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
 ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CON
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CON
ALBAHACA
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA CASERA SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

2

3

4

5

CREMA DE VERDURAS
 ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
 PATATA ASADA
 FRUTA DE TEMPORADA

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

6

LENTEJAS ESTOFADAS
 POLLO ASADO
 PATATAS DADO
 FRUTA DE TEMPORADA

7

MACARRONES CON CALABACÍN
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

CREMA DE VERDURAS
 TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

9

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

10

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 CARRILLADA EN SALSA
 VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

11

FESTIVO

12

LENTEJAS ESTOFADAS
 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE VERDURAS
 MAGRO EN SALSA DE TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

14

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA
 CALABACÍN
 FRUTA DE TEMPORADA

15

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

16

CREMA DE VERDURAS
 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA DE TEMPORADA

17

MACARRONES CON VERDURAS
 LIMANDA AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

CREMA DE VERDURAS
 PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN
 FRUTA DE TEMPORADA

19

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
 CARRILLADA EN SALSA
 VERDURAS
 FRUTA DE TEMPORADA

20

GARBANZOS ESTOFADOS
 SALMÓN AL HORNO
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

21

PASTA CON ATÚN
 FILETE DE BACALAO AL HORNO
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA DE TEMPORADA

22

GARBANZOS ESTOFADOS
 POLLO ASADO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

23

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO
 ZANAHORIA RALLADA
 POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURAS
 SECRETO DE CERDO AL HORNO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
 ENSALADA DE ATÚN CON PATATA, MANZANA Y ROMERO
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y
CEBOLLA
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES CON VERDURAS
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON
TOMATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y
CEBOLLA
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA CON ATÚN
FILETE DE BACALAO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE ATÚN CON PATATA, MANZANA
Y ROMERO
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
CARRILLADA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y PEREJIL
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES AL PESTO
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
CARRILLADA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA " ALLA NORMA"
FILETE DE BACALAO AL HORNO
ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO
FRUTA DE TEMPORADA

27

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

GUISANTES CON JAMÓN
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ARROZ
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES AL PESTO
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA " ALLA NORMA"
SALMÓN EN SALSA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

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

5

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ARROZ
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES AL PESTO
LIMANDA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA " ALLA NORMA"
FILETE DE BACALAO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

GUISANTES CON JAMÓN
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

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

19

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES AL PESTO
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA " ALLA NORMA"
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
SECRETO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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

1

CREMA DE VERDURAS
FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON Salsa de YOGUR
PATATA ASADA
FRUTA DE TEMPORADA

2

GUISANTES CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LENTEJAS ESTOFADAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES CON CALABACÍN
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

7

CREMA DE VERDURAS
LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

COUS COUS CON VERDURAS (PIMIENTOS, CALABACÍN Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

9

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
TOFU EN Salsa de TOMATE
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
LENTEJAS ESTOFADAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

QUINOA CON VERDURAS ASADAS Y PEREJIL
TORTILLA FRANCESA
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

16

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
GUIO DE TOFU CON CHAMPIÑÓN Y GUISANTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

19

CREMA DE VERDURAS
LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

20

MACARRONES AL PESTO
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA
FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON Salsa de YOGUR
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

23

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PASTA " ALLA NORMA"
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

27

ASADO DE VERDURAS
FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON Salsa de YOGUR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

28

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

29

CREMA DE VERDURAS
TOFU A LA JARDINERA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA



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
			1 CREMA DE VERDURAS FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	2 GUISANTES CON PATATAS FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
5 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LENTEJAS ESTOFADAS PURÉ DE PATATAS FRUTA DE TEMPORADA	6 MACARRONES CON CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	7 CREMA DE VERDURAS RABAS DE CALAMAR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	8 COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	9 ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA
12 FESTIVO	13 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) LENTEJAS ESTOFADAS LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	14 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	15 GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	16 ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
19 CREMA DE VERDURAS LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	20 MACARRONES AL PESTO LIMANDA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 CREMA DE VERDURAS PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	22 ENSALADA DE ARROZ, PIMIENTO, MAÍZ Y CEBOLLA FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	23 GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO TOMATE Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA
26 PASTA " ALLA NORMA" FILETE DE BACALAO AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	27 PATATAS CON PIMIENTOS GARBANZOS ESTOFADOS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	28 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA RALLADA YOGUR	29 CREMA DE VERDURAS BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	30 LENTEJAS ESTOFADAS ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA



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



SCUOLA ITALIANA DI MADRID

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

937 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 5

ZUPPA DI LENTICCHIE
POLLO ARROSTO
PURÈ DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

6

528 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

PASTA ALLE ZUCCHINE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
YOGURT

7

485 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 51 G.: 6

VELLUTATA DI VERDURE
RAPE AI CALAMARI
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

1

562 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE
POLPETTE ALLA NAPOLITANA
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

2

454 Kcal. P.: 27 HC.: 42 L.: 27 G.: 4

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

12

FESTIVO

13

940 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 6

ZUPPA DI LENTICCHIE
COSCE DI POLLO ARROSTO
LATTUGA, POMODORI E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

14

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

VELLUTATA DI VERDURE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

15

574 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

CECI CON QUINOA E WOK DI VERDURE
OMELETTE
ZUCCHINE
FRUTTA DI STAGIONE

16

531 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 16 G.: 3

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

19

385 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 28 G.: 6

VELLUTATA DI VERDURE
FILETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA
LATTUGA E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

20

596 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

PASTA AL PESTO
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
YOGURT

21

492 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 11

VELLUTATA DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

22

808 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 12

INSALATA DI RISO
SPEZZATINO DI GUANCIALE
VERDURE
FRUTTA DI STAGIONE

23

685 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 5

CECI STUFATI
SALMONE AL FORNO
POMODORO E OLIVE
FRUTTA DI STAGIONE

26

671 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

PASTA ALLA NORMA
FILETTO DI BACCALA AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

27

889 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 5

CECI STUFATI
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

28

597 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

RISO AL SUGO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
CAROTA GRATTOGIATA
YOGURT

29

464 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE
SEGRETO DI MAIALE AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

30

507 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 23 G.: 8

ZUPPA DI LENTICCHIE
INSALATA DI MOZZARELLA E POMODORO
FRUTTA DI STAGIONE



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas/ **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús 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

