SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** 640 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 12 RISOTTO ALLA VALDOSTANA LIMANDA IN SALSA DI LIMONE FAGIOLINI VERDI YOGURT	**4** 648 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9 VELLUTATA DI VERDURE STUFATO DI POLLO PISELLI FRUTTA DI STAGIONE	**5** 701 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 7 PASTA AL PESTO TORTILLA DI PATATE INSALATA DI LATTUGA E MAIS FRUTTA DI STAGIONE	**6** 682 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 38 G.: 6 ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURA SALMONE AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI FRUTTA DI STAGIONE
	10 415 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 8 PASTINA IN BRODO FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI YOGURT	**11** 717 Kcal. P.: 29 HC.: 35 L.: 31 G.: 6 ZUPPA DI LENTICCHIE POLLO AL FORNO ZUCCHINE FRUTTA DI STAGIONE	**12** 652 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 54 G.: 15 VELLUTATA DI VERDURE SPEZZATINO DI GUANCIALE PISELLI E CUBETTI DI CAROTE FRUTTA DI STAGIONE	**13** 633 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 5 PASTA (INTEGRALE) ALLA NORMA FILETTO DI BACCALA AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI FRUTTA DI STAGIONE
16 439 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 10 PISELLI E DADINI DI PATATE LIMANDA IN SALSA DI LIMONE CAROTE IN DADI YOGURT	**17** 432 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 8 VELLUTATA DI VERDURE LASAGNA DI CARNE CON PARMIGIANO GRATINATO FRUTTA DI STAGIONE	**18** 767 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 7 MINESTRONE ALLA GENOVESE COTOLETTA DI POLLO INSALATA DI LATTUGA, POMODORI E CAROTE GRATTUGIATE FRUTTA DI STAGIONE	**19** 757 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 36 G.: 7 RISO AL POMODORO TORTILLA DI PATATE FAGIOLINI VERDI FRUTTA DI STAGIONE	**20** 699 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 39 G.: 6 CECI STUFATI SALMONE AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI FRUTTA DI STAGIONE
23 784 Kcal. P.: 32 HC.: 32 L.: 32 G.: 7 ZUPPA DI LENTICCHIE COSCE DI POLLO AL FORNO LATTUGA, POMODORI E MAIS FRUTTA DI STAGIONE	**24** 601 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6 MACARRONI CON FORMAGGIO E ORIGINE FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO FAGIOLINI VERDI FRUTTA DI STAGIONE	**25** 648 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 24 G.: 10 MINESTRA DI LEGUMI PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE	**26** 652 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 11 RISOTTO ALLA MILANESE FILETTO DI BACCALA AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI YOGURT	**27** 588 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13 VELLUTATA DI VERDURE POLPETTE ALLA NAPOLITANA PISELLI FRUTTA DI STAGIONE
30 692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 7 RISO AL POMODORO LIMANDA IN SALSA DI LIMONE CAROTE IN DADI YOGURT				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …..

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** RECOMENDACIONES DE CENAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN ESTOFADO DE PAVO PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	4 PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN TRUCHA A LA MEDITERRANEA CON OLIVAS ZANAHORIA DADO YOGUR	5 JUDÍAS VERDES CON TOMATE DORADA AL HORNO PATATA ASADA YOGUR	6 ENSALADA CÉSAR PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON . YOGUR
	10 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) FILETES RUSOS DE TERNERA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO YOGUR	11 ARROZ SALTEADO CON CALABAZA BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS . YOGUR	12 SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE ATÚN MENESTRA DE VERDURAS YOGUR	13 CREMA DE CALABACÍN CANELONES CASEROS DE PISTO Y ATÚN . YOGUR
16 TALLARINES CON ALBAHACA Y ACEITE DE OLIVA PECHUGA DE PAVO GUISADO CALABACÍN AL HORNO YOGUR	17 SOPA DE PESCADO SALMÓN EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO YOGUR	18 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA TOMATE PROVENZAL YOGUR	19 CREMA DE CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA BONIATO ASADO YOGUR	20 MILHOJAS DE HORTALIZAS AL GRATEN TORTILLA DE JAMÓN YORK ENSALADA DE TOMATE YOGUR
23 CREMA DE CALABAZA REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN TOMATE HORNO YOGUR	24 ACELGAS CON PATATAS FILETE DE PAVO EMPANADO ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO YOGUR	25 JUDÍAS VERDES REHOGADAS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA YOGUR	26 SOPA DE ESTRELLAS MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO PATATA ASADA YOGUR	27 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA CALAMARES A LA ANDALUZA TOMATE ALIÑADO YOGUR
30 CREMA PARMENTIER HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - Dieta: DIABETICA 4R

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA (ARROZ (INTEGRAL) (80G 2R)) LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR (0,5R) PAN (30G 1.5R)	4 CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	5 MACARRONES (90G 2R) CON VERDURA ESTOFADO DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	6 ALUBIAS PINTAS (110G 2R) ESTOFADAS (SIN PATATAS) SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)
	10 SOPA DE ESTRELLAS (PASTA 90G 2R) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR (0,5R) PAN (30G 1.5R)	11 LENTEJAS (100G 2R) ESTOFADAS (SIN PATATAS) POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	12 CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R) CARRILLADA EN SALSA ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	13 MACARRONES (INTEGRAL)(90G 2R) A LA NORMA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)
16 GUISANTES 100G (1R) Y PATATAS DADO (65G 1R) LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR (0,5R) PAN (30G 1.5R)	17 CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R) MAGRO CON TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	18 MINESTRONE GENOVÉS (PASTA 45G (1R), ALUBIAS 55G (1R)) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	19 ARROZ CON TOMATE (ARROZ (INTEGRAL) (80G 2R)) TORTILLA FRANCESA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	20 GARBANZOS (110G 2R) ESTOFADAS (SIN PATATAS) SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)
23 LENTEJAS (100G 2R) ESTOFADAS (SIN PATATAS) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	24 MACARRONES (90G 2R) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	25 GARBANZOS (110G 2R) SALTEADOS CON CEBOLLA, CALABACIN Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)	26 ARROZ CON TOMATE (ARROZ (INTEGRAL) (80G 2R)) FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR (0,5R) PAN (30G 1.5R)	27 CREMA DE VERDURAS (PATATAS 130G 2R) ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA (SIN PATATAS) CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA (1R) PAN (20G 1R)
30 ARROZ CON TOMATE (ARROZ (INTEGRAL) (80G 2R)) LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR (0,5R) PAN (30G 1.5R)				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN FRUTOS SECOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR	**4** CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**5** MACARRONES AL PESTO ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	**10** SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**11** LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**13** MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	**17** CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**18** MINESTRONE GENOVÉS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**20** GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**25** MENESTRA DE LEGUMBRES PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ A LA MILANESE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**27** CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - Dieta: SIN FS, HUEVO, LEGUMBRES, MARISCO, QUESO AZUL, PLÁTANO, AGUACATE NI MANGO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN PATATAS DADO YOGUR	4 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ESTOFADO DE POLLO CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
	10 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN SALMÓN EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE LIMANDA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	18 MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO FRUTA DE TEMPORADA	20 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO SALMÓN EN SALSA ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO FRUTA DE TEMPORADA	25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON TOMATE Y ATÚN FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE LIMANDA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN GLUTEN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR	**4** CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**5** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	**10** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**11** LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON PATATA POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**13** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	**17** CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**18** MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**20** GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**25** GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN PIZZA CASERA SIN GLUTEN FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ A LA MILANESE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**27** CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - Dieta: SIN LÁCTEOS (SEGUN LISTADO)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES CON TOMATE ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	10 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	18 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 MENESTRA DE LEGUMBRES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA				

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - Dieta: SIN LACTOSA, GARBANZOS, GUISANTES, MAÍZ NI CALABACÍN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LIMANDA AL HORNO JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	4 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, CEBOLLA Y PATATA) TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
	10 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	11 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATA LIMANDA AL HORNO ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	17 CREMA DE ZANAHORIAS, PATATA, PUERRO Y CEBOLLA MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	18 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	27 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE NATURAL Y CEBOLLA LIMANDA AL HORNO ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN LACTOSA

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES POSTRE VEGETAL DE SOJA	**4** CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**5** MACARRONES CON TOMATE ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
	10 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**11** LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**13** MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	**17** CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**20** GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**25** MENESTRA DE LEGUMBRES HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	**27** CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA				

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN LEGUMBRES (SI TRAZAS SOJA)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN PATATAS DADO YOGUR	**4** CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**5** MACARRONES AL PESTO ESTOFADO DE POLLO CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA	**6** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
	10 SOPA DE ESTRELLAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**11** ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**13** MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 BRÓCOLI CON PATATA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	**17** CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	**18** CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**20** PATATAS EN SALSA VERDE SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO ZANAHORIA Y CALABACÍN CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**25** PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ A LA MILANESE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**27** CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN MARISCO NI CRUSTACEOS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR	4 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES AL PESTO ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	10 SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE LIMANDA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	18 MINESTRONE GENOVÉS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO SALMÓN EN SALSA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 MENESTRA DE LEGUMBRES PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ A LA MILANESE FILETE DE LIMANDA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN MERLUZA NI GALLO SAN PEDRO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR	4 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES AL PESTO ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	10 SOPA DE ESTRELLAS SALMÓN EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	18 MINESTRONE GENOVÉS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO SALMÓN EN SALSA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 MENESTRA DE LEGUMBRES PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ A LA MILANESE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** SIN PESCADO

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	**3** RISOTO A LA VALDOSTANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES YOGUR	**4** CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**5** MACARRONES AL PESTO ESTOFADO DE POLLO GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
	10 SOPA DE ESTRELLAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**11** LENTEJAS ESTOFADAS POLLO AL HORNO CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	**12** CREMA DE VERDURAS CARRILLADA EN SALSA GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	**13** MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA DADO YOGUR	**17** CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	**18** MINESTRONE GENOVÉS FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**19** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**20** GARBANZOS ESTOFADOS JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**24** MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**25** MENESTRA DE LEGUMBRES PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	**26** ARROZ A LA MILANESE FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**27** CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ZANAHORIA DADO YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - Dieta: VEGETARIANO SIN FRUTOS SECOS(SI TRAZAS), JUDÍAS.B, GARBANZOS NI MELÓN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 RISOTO A LA VALDOSTANA LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ JUDÍAS VERDES YOGUR	4 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES AL PESTO FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	6 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
 	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 LENTEJAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS REVUELTO DE CHAMPIÑÓN GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN ZANAHORIA DADO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	18 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE CROQUETAS DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 PATATAS EN SALSA VERDE LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE) PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS LEGUBURGUER CASERA DE LENTEJAS Y ARROZ GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE FALAFEL DE LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON SALSA DE YOGUR ZANAHORIA DADO YOGUR	 	 	 	

NOTAS:

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

SCUOLA ITALIANA DI MADRID - **Dieta:** VEGETARIANO(SI PESCADO)

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 RISOTO A LA VALDOSTANA LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN JUDÍAS VERDES YOGUR	4 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	5 MACARRONES AL PESTO SALMÓN A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	6 ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
9	10 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 LENTEJAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA	12 CREMA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO FRUTA DE TEMPORADA	13 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
16 GUISANTES Y PATATAS DADO LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS LASAÑA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA	18 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	19 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE PATATA JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	20 GARBANZOS ESTOFADOS SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
23 LENTEJAS ESTOFADAS ROLLITOS DE PRIMAVERA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	24 MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	25 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN PIZZA MARGARITA FRUTA DE TEMPORADA	26 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE BACALAO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	27 CREMA DE VERDURAS SALMÓN A LA PLANCHA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA
30 ARROZ CON TOMATE LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN ZANAHORIA DADO YOGUR				

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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

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

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

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



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.