

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

6

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

7

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

12

FESTIVO

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

14

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

21

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

22

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

23

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON CERDO
YOGUR NATURAL

27

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

28

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON POLLO
YOGUR NATURAL

29

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

30

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA,
JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA
CON TERNERA
YOGUR NATURAL

FISH
REVOLUTION

C. ZOLA VILAFRANCA - EI 1-2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

1

639 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA

HUEVOS FRITOS

PATATAS DADO

FRUTA DE TEMPORADA

2

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

SOPA DE COCIDO

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

5

595 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES

FRUTA DE TEMPORADA

6

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS

FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

FRUTA DE TEMPORADA

7

553 Kcal. P.: 16 HC.: 25 L.: 57 G.: 17

CREMA DE PUERRO Y PATATA

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

YOGUR

8

687 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

REVUELTO DE PATATAS Y QUESO

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

9

877 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 4

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO

FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

642 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN

LECHUGA Y BROTES

FRUTA DE TEMPORADA

14

635 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 46 G.: 13

BRÓCOLI CON PATATAS

POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA

PATATA PANADERA

YOGUR

15

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

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA DE TEMPORADA

16

622 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL

BACALAO A LA RIOJANA

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA DE TEMPORADA

19

512 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

FRUTA DE TEMPORADA

20

632 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS

ABADEJO EN ADOBO

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

21

1.025 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA

KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)

ZANAHORIA DADO

YOGUR

22

692 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN

GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL

ARROZ INTEGRAL

FRUTA DE TEMPORADA

23

674 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA

TORTILLA DE PATATA

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA

26

817 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL

CROQUETAS DE POLLO

LECHUGA Y CEBOLLA

FRUTA DE TEMPORADA

27

620 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)

MERLUZA AL HORNO CON OREGANO

JUDÍAS VERDES

FRUTA DE TEMPORADA

28

546 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 29 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA

FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO

FRUTA DE TEMPORADA

29

728 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA DE TEMPORADA

30

508 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)

HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO

LECHUGA

HELADO



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.

C. ZOLA VILAFRANCA - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Octubre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
FISH NOODLES WITH FISH BOLOGNESE
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

CREMA DE PUERRO Y PATATA
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
YOGUR
YOGHURT

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

FESTIVO

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NOODLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE
NATURAL
RICE WITH ONION, GARLIC, BAY LEAF AND NATURAL TOMATO
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
GENOESE STYLE TAGLIATELLE
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
KHORESH MORGH (PERSIAN CHICKEN STEW)
ZANAHORIA DADO
CARROT CUBES
YOGUR
YOGHURT

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-BOILED HAKE WITH OREGANO
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
FRIJOLAS RANCHEROS GUIADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
SEASON FRUIT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
CREAM OF TOADS AND SNAKES (Peas and leeks)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
TURKEY BURGER TERRIFIES WITH TOMATO AND CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

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.



FISH
REVOLUTION



C. ZOLA VILAFRANCA - 4º PRIMARIA A 4º ESO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2026

VIERNES

5

995 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA, ZANAHORIA Y GUISANTES)
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
FRUTA DE TEMPORADA

6

559 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 31 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
FISH TALLARINES CON BOLOÑESA DE PESCADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

930 Kcal. P.: 17 HC.: 23 L.: 58 G.: 18

CREMA DE PUERRO Y PATATA
COLIFLOR AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

1

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ AL PESTO DE ESPINACAS
HUEVOS FRITOS
TORTILLA DE QUESO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

2

1.029 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 3

SOPA DE COCIDO
SOPA MINISTRONE
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIVO

13

882 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 58 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA Y BROTES
FRUTA DE TEMPORADA

14

1.050 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

BRÓCOLI CON PATATAS
ENSALADA DE PATATAS
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE QUESO
PATATA PANADERA
YOGUR

15

1.235 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL
LOMBARDA CON MANZANA
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE GARBANZO
REPOLLO
FRUTA DE TEMPORADA

16

1.040 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON CEBOLLA, AJO, LAUREL Y TOMATE NATURAL
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
BACALAO A LA RIOJANA
BACALAO EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

19

888 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 46 G.: 13

PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
GUISANTES A LA FRANCESA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA DE TEMPORADA

20

1.139 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 32 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ABADEJO EN ADOBO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

21

1.905 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 42 G.: 9

LA RUTA DE LA SEDA
TALLARINES A LA GENOVESA
TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA)
JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO
ZANAHORIA DADO
YOGUR

22

1.119 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
PISTO
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
GARBANZOS GUISADOS CON MAGRO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

23

1.066 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
CREMA TOSCANA DE ALUBIAS BLANCAS Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

26

1.307 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 44 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
POTAJE DE LENTEJAS
CROQUETAS DE POLLO
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA

27

1.057 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
MERLUZA REBOZADA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
JUDÍAS VERDES
FRUTA DE TEMPORADA

28

1.079 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
ACELGAS CON PATATAS
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA DE TEMPORADA

29

1.205 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ARROZ BLANCO CON SOFRITO DE AJO Y TOMATE NATURAL
TORTILLA DE CALABACÍN
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

30

504 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE SAPOS Y CULEBRAS (Guisantes y puerro)
HAMBURGUESA DE PAVO TERRORIFICA CON TOMATE Y QUESO
PATATAS DADO
HELADO



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

