

MENU SIN CERDO

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/04 04/05 01/06 29/06

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA DE COL (N)
FRUTA NATURAL

07/04 05/05 02/06 30/06

SOPA DE POLLO CON FIDEOS
ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO)

FRUTA NATURAL

08/04 06/05 03/06

CREMA DE LENTEJAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

09/04 07/05 04/06

CREMA DE ZANAHORIAS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

10/04 08/05 05/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
MACARRONES INTEGRALES CON ATUN Y SALSA POMODORO (tomate y albahaca)

YOGUR NATURAL

13/04 11/05 08/06

CREMA DE VERDURAS
FAJITAS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

14/04 12/05 09/06

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

FRUTA NATURAL

15/04 13/05 10/06

CREMA DE ACELGAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA AL HORNO
ENSALADA GRIEGA
FRUTA NATURAL

16/04 14/05 11/06

SOPA CAMPESINA CON ARROZ
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

17/04 15/05 12/06

CREMA DE PUERRO
GARBANZAS SIN CARNE
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

20/04 18/05 15/06

SOPA DE FIDEOS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

21/04 19/05 16/06

CREMA CUATRO ESTACIONES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y PAVO

FRUTA NATURAL

22/04 20/05 17/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
POLLO HORNEADO CON AROMA AL CURRY LPA (N)
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

23/04 21/05 18/06

CREMA DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA NATURAL

24/04 22/05 19/06

CREMA DE ZANAHORIAS
ROPA VIEJA DE POLLO

YOGUR NATURAL

27/04 25/05 22/06

CREMA DE PUERRO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CANARIA
FRUTA NATURAL

28/04 26/05 23/06

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS POLLO-VACUNO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA NATURAL

29/04 27/05 24/06

CREMA DE BUBANGOS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

30/04 28/05 25/06

CREMA DE JUDÍAS PINTAS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

01/05 29/05 26/06

CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO
GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS

YOGUR NATURAL

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



MENU VEGETARIANA

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

06/04 04/05 01/06 29/06

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA DE COL (N)
FRUTA NATURAL

MARTES

07/04 05/05 02/06 30/06

SOPA DE FIDEOS VEGETAL
ROPA VIEJA DE VERDURAS
FRUTA NATURAL

MIÉRCOLES

08/04 06/05 03/06

CREMA DE LENTEJAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

JUEVES

09/04 07/05 04/06

CREMA DE ZANAHORIAS
JUDIAS VERDES AL AJILLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

VIERNES

10/04 08/05 05/06

CREMA DE PUERRO
MACARRONES CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

13/04 11/05 08/06

CREMA DE VERDURAS
FAJITAS VEGETARIANAS
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

14/04 12/05 09/06

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
FRUTA NATURAL

15/04 13/05 10/06

CREMA DE ACELGAS
VARITAS DE VERDURAS
D. ENSALADA GRIEGA - NO PESCADO
FRUTA NATURAL

16/04 14/05 11/06

SOPA CAMPESINA CON ARROZ
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

17/04 15/05 12/06

CREMA DE PUERRO
GARBANZOS SIN CARNE
ARROZ BLANCO
YOGUR NATURAL

20/04 18/05 15/06

SOPA DE FIDEOS VEGETAL
LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ BLANCO VEGETARIANO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

21/04 19/05 16/06

CREMA CUATRO ESTACIONES
MACARRONES CON VERDURAS
FRUTA NATURAL

22/04 20/05 17/06

CREMA DE PUERRO
GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

23/04 21/05 18/06

CREMA DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA NATURAL

24/04 22/05 19/06

CREMA DE ZANAHORIAS
ROPA VIEJA DE VERDURAS
YOGUR NATURAL

27/04 25/05 22/06

CREMA DE PUERRO
SALTEADO DE GARBANZOS Y VERDURAS
ENSALADA CANARIA
FRUTA NATURAL

28/04 26/05 23/06

SOPA DE FIDEOS VEGETAL
LENTEJAS COMPUESTAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA NATURAL

29/04 27/05 24/06

CREMA DE BUBANGOS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

30/04 28/05 25/06

CREMA DE JUDÍAS PINTAS
ARVEJAS COMPUESTAS
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

01/05 29/05 26/06

CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO
GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS
YOGUR NATURAL

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



MENU SIN FRUTOS SECOS

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/04 04/05 01/06 29/06

CREMA DE CALABAZA
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA DE COL (N)
FRUTA NATURAL

07/04 05/05 02/06 30/06

SOPA DE POLLO CON FIDEOS
ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO)
FRUTA NATURAL

08/04 06/05 03/06

CREMA DE LENTEJAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

09/04 07/05 04/06

CREMA DE ZANAHORIAS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

10/04 08/05 05/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
MACARRONES INTEGRALES CON ATUN Y SALSA POMODORO (tomate y aBahaca)
COMPOTA DE FRUTAS

13/04 11/05 08/06

CREMA DE VERDURAS
FAJITAS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

14/04 12/05 09/06

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
FRUTA NATURAL

15/04 13/05 10/06

CREMA DE ACELGAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA AL HORNO
ENSALADA GRIEGA
FRUTA NATURAL

16/04 14/05 11/06

SOPA CAMPESINA CON ARROZ
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

17/04 15/05 12/06

CREMA DE PUERRO
GARBANZAS SIN CARNE
ARROZ BLANCO
COMPOTA DE FRUTAS

20/04 18/05 15/06

SOPA DE FIDEOS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

21/04 19/05 16/06

CREMA CUATRO ESTACIONES
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA DE CERDO Y TERNERA
FRUTA NATURAL

22/04 20/05 17/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
POLLO HORNEADO CON AROMA AL CURRY LPA (N)
ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)
FRUTA NATURAL

23/04 21/05 18/06

CREMA DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA NATURAL

24/04 22/05 19/06

CREMA DE ZANAHORIAS
ROPA VIEJA DE POLLO
COMPOTA DE FRUTAS

27/04 25/05 22/06

CREMA DE PUERRO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA CANARIA
FRUTA NATURAL

28/04 26/05 23/06

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS POLLO-VACUNO EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA NATURAL

29/04 27/05 24/06

CREMA DE BUBANGOS
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA NATURAL

30/04 28/05 25/06

CREMA DE JUDÍAS PINTAS
MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO
ENSALADA MEDITERRÁNEA
FRUTA NATURAL

01/05 29/05 26/06

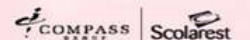
CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO
GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS
COMPOTA DE FRUTAS

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



MENU SIN LACTEOS - LACTOSA - PLV

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06/04 04/05 01/06 29/06

CREMA DE CALABAZA

TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO

ENSALADA DE COL (N)

FRUTA NATURAL

07/04 05/05 02/06 30/06

SOPA DE POLLO CON FIDEOS

ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO)

FRUTA NATURAL

08/04 06/05 03/06

CREMA DE LENTEJAS

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

ENSALADA MEDITERRÁNEA

FRUTA NATURAL

09/04 07/05 04/06

CREMA DE ZANAHORIAS

MERLUZA EN SALSAS VERDE AL HORNO

ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

10/04 08/05 05/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ

MACARRONES INTEGRALES CON ATUN Y SALSAS POMODORO (tomate y abahaca)

COMPOTA DE FRUTAS

13/04 11/05 08/06

CREMA DE VERDURAS

POLLO MECHADO DIETAS

ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria)

FRUTA NATURAL

14/04 12/05 09/06

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS

MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE Y HUEVO

FRUTA NATURAL

15/04 13/05 10/06

CREMA DE ACELGAS

MERLUZA AL HORNO

ENSALADA GRIEGA

FRUTA NATURAL

16/04 14/05 11/06

SOPA CAMPESINA CON ARROZ

TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO

ENSALADA VARIADA

FRUTA NATURAL

17/04 15/05 12/06

CREMA DE PUERRO

GARBANZAS SIN CARNE

ARROZ BLANCO

COMPOTA DE FRUTAS

20/04 18/05 15/06

SOPA DE FIDEOS

MERLUZA EN SALSAS VERDE AL HORNO

ENSALADA VARIADA

FRUTA NATURAL

21/04 19/05 16/06

CREMA CUATRO ESTACIONES

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y PAVO

FRUTA NATURAL

22/04 20/05 17/06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ

POLLO HORNEADO CON AROMA AL CURRY LPA (N)

ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria)

FRUTA NATURAL

23/04 21/05 18/06

CREMA DE LENTEJAS

TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO

TOMATES ALIÑADOS

FRUTA NATURAL

24/04 22/05 19/06

CREMA DE ZANAHORIAS

ROPA VIEJA DE POLLO

COMPOTA DE FRUTAS

27/04 25/05 22/06

CREMA DE PUERRO

JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO

ENSALADA CANARIA

FRUTA NATURAL

28/04 26/05 23/06

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS

ARROZ INTEGRAL

FRUTA NATURAL

29/04 27/05 24/06

CREMA DE BUBANGOS

TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO

ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL

30/04 28/05 25/06

CREMA DE JUDÍAS PINTAS

MERLUZA EN SALSAS VERDE AL HORNO

ENSALADA MEDITERRÁNEA

FRUTA NATURAL

01/05 29/05 26/06

CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO

GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS

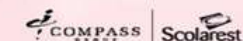
COMPOTA DE FRUTAS

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



MENU CELIACO - LACTOSA - PLV

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>06/04 04/05 01/06 29/06</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE COL (N)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>07/04 05/05 02/06 30/06</p> <p>FIDEOS SOPA SIN GLUTEN</p> <p>ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>08/04 06/05 03/06</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>09/04 07/05 04/06</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>10/04 08/05 05/06</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON ATUN Y SALSA POMODORO (tomate y albahaca)</p> <p>COMPOTA DE FRUTAS</p>
<p>13/04 11/05 08/06</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>POLLO MECHADO DIETAS</p> <p>ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>14/04 12/05 09/06</p> <p>CREMA DE JUDÍAS BLANCAS</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>15/04 13/05 10/06</p> <p>CREMA DE ACELGAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA GRIEGA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>16/04 14/05 11/06</p> <p>SOPA CAMPESINA CON ARROZ</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>17/04 15/05 12/06</p> <p>CREMA DE PUERRO</p> <p>GARBANZAS SIN CARNE</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>COMPOTA DE FRUTAS</p>
<p>20/04 18/05 15/06</p> <p>FIDEOS SOPA SIN GLUTEN</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>21/04 19/05 16/06</p> <p>CREMA CUATRO ESTACIONES</p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA TOMATE Y PAVO</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>22/04 20/05 17/06</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>POLLO HORNEADO CON AROMA AL CURRY LPA (N)</p> <p>ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maiz y zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>23/04 21/05 18/06</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>24/04 22/05 19/06</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>ROPA VIEJA DE POLLO</p> <p>COMPOTA DE FRUTAS</p>
<p>27/04 25/05 22/06</p> <p>CREMA DE PUERRO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA CANARIA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>28/04 26/05 23/06</p> <p>FIDEOS SOPA SIN GLUTEN</p> <p>POLLO DESHUESADO AL HORNO EN SU JUGO</p> <p>ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>29/04 27/05 24/06</p> <p>CREMA DE BUBANGOS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>30/04 28/05 25/06</p> <p>CREMA DE JUDÍAS PINTAS</p> <p>MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>01/05 29/05 26/06</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO</p> <p>GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS</p> <p>COMPOTA DE FRUTAS</p>

- Todos los menús incluyen agua - PAN SIN GLUTEN 30 G.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

MENU SIN SALSAS PROCESADAS

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>06/04 04/05 01/06 29/06</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE COL (N)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>07/04 05/05 02/06 30/06</p> <p>SOPA DE POLLO CON FIDEOS</p> <p>ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>08/04 06/05 03/06</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO SIN ESPECIAS</p> <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>09/04 07/05 04/06</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>10/04 08/05 05/06</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MACARRONES INTEGRALES BLANCOS CON ATUN</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>13/04 11/05 08/06</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>14/04 12/05 09/06</p> <p>CREMA DE JUDÍAS BLANCAS</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>15/04 13/05 10/06</p> <p>CREMA DE ACELGAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EMPANADA AL HORNO</p> <p>ENSALADA GRIEGA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>16/04 14/05 11/06</p> <p>SOPA CAMPESINA CON ARROZ</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>17/04 15/05 12/06</p> <p>CREMA DE PUERRO</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>20/04 18/05 15/06</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO</p> <p>ENSALADA VARIADA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>21/04 19/05 16/06</p> <p>CREMA CUATRO ESTACIONES</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON PAVO</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>22/04 20/05 17/06</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria)</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>23/04 21/05 18/06</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>24/04 22/05 19/06</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS</p> <p>ROPA VIEJA DE POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>27/04 25/05 22/06</p> <p>CREMA DE PUERRO</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO SIN ESPECIAS</p> <p>ENSALADA CANARIA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>28/04 26/05 23/06</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>ALBÓNDIGAS MIXTAS POLLO-VACUNO EN SALSA</p> <p>ARROZ INTEGRAL</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>29/04 27/05 24/06</p> <p>CREMA DE BUBANGOS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO</p> <p>ENSALADA MIXTA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>30/04 28/05 25/06</p> <p>CREMA DE JUDÍAS PINTAS</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO</p> <p>ENSALADA MEDITERRÁNEA</p> <p>FRUTA NATURAL</p>	<p>01/05 29/05 26/06</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO</p> <p>GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS</p> <p>YOGUR NATURAL</p>

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

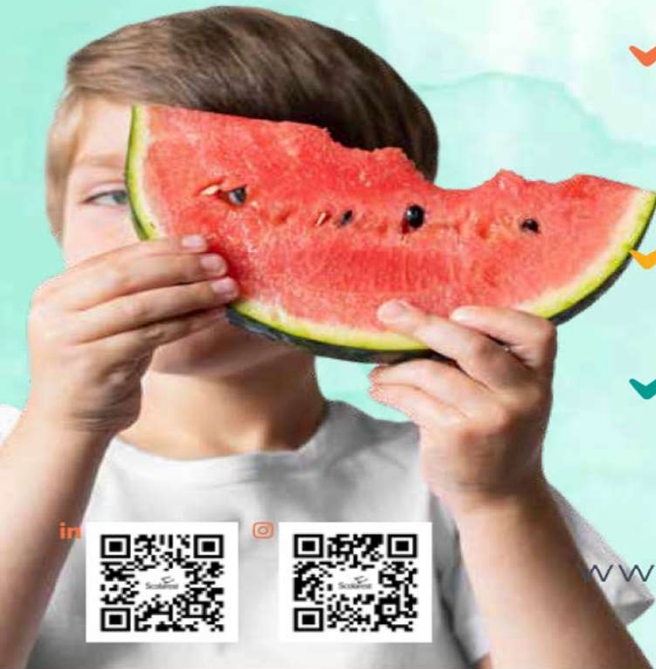


Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→
Verduras cocinadas o ensalada	→
Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Fruta	→
Lácteos	→

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas..
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

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.

