

INFANTIL Y PRIMARIA

Junio -2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de brócoli y zanahoria
Crudités
Salmón al horno con salsa teriyaki y espirales
Fruta fresca
Pan integral

2

Crema de berros
Crudités
Arroz con pollo (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan blanco

3

Potaje de lentejas con arroz integral
Crudités
Lomo de cerdo al horno con zanahorias y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

4

Crema de calabaza y zanahoria
Crudités
Tortilla de papas con cebolla y alioli
Yogur natural
Pan blanco

5

Sopa de ave con fideos
Crudités
Garbanzos con cuscús, verduras y salsa de tomate
Fruta fresca
Pan integral

8

Crema de colinos
Crudités
Macarrones integrales con tomate y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

9

Crema de calabacín
Crudités
Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y papas salteadas
Fruta fresca
Pan blanco

10

Sopa de pescado con arroz
Crudités
Tortilla francesa de jamón, queso y zanahoria con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan integral

11

Rancho canario (garbanzos, papas, fideos)
Crudités
Pollo al ajillo con papas fritas
Yogur natural
Pan blanco

12

Crema de espinacas
Crudités
Merluza al horno a la portuguesa con arroz (bowl para el buffet)
Macedonia
Pan integral

15

Caldo de papas con arroz integral
Crudités
Abadejo al horno con salsa verde y guisantes
Fruta fresca
Pan integral

16

Crema reina/ Salmorejo
Crudités
Huevo cocido, arroz con verduras, y salsa de tomate (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan blanco

17

Coliflor salteada
Crudités
Ropa vieja de garbanzos y pollo
Fruta fresca
Pan integral

18

Crema de guisantes
Crudités
Hamburguesa de merluza con papas fritas y ketchup
Yogur natural
Pan blanco

19

Papas, judías y fideos
Crudités
Espaguetis con aceite, albahaca y soja texturizada
Fruta fresca
Pan integral

22

Crema de col
Crudités
Pollo al horno con miel y mostaza y puré de papas
Fruta fresca
Pan integral

23

Potaje de garbanzos con arroz integral
Crudités
Merluza al horno con verduras (cebolla, pimienta, tomate, judías verdes) (bowl para el buffet)
Fruta fresca
Pan blanco

24

25

Crema de guisantes
Crudités
Pizza de atún
Yogur natural
Pan blanco

Crema oriental

Crudités
Macarrones con tomate y huevo
Fruta fresca
Pan integral



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

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

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