

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
YOGUR

5

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
PATATA ASADA
FRUTA

6

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON VERDURAS
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

14

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA ASADA
YOGUR

19

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

LENTEJAS CON CALABACÍN
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

SOPA DE ESTRELLAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.