

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 <b>FESTIVO</b>	10 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	11 CREMA DE PUERRO Y PATATA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA	12 CALABACÍN AL HORNO FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA LECHUGA	13 CALDO DE VERDURA POLLO ASADO LECHUGA
16 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA	17 ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA TORTILLA FRANCESA LECHUGA	18 CHAMPIÑONES AL AJILLO SALMÓN AL HORNO LECHUGA	19 GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FILETE DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA	20 CREMA DE CALABACÍN ABADEJO AL HORNO ARROZ INTEGRAL
23 CHAMPIÑONES AL AJILLO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE	24 BRÓCOLI CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA	25 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS	26 CALDO DE VERDURA FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA
30 CALDO DE VERDURA LOMO A LA PLANCHA QUINOA (ECOLÓGICO)				

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](http://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.**