

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 FESTIVO	10 ARROZ CON TOMATE TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAÍZ ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	12 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO ABADEJO EN ADOBO TOMATE Y MAÍZ HELADO	13 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
16 CREMA DE VERDURAS LENTEJAS CON QUINOA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	18 MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 GARBANZOS ESTOFADOS VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA HELADO	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE FRUTA
23 FIDEUA CON VERDURITAS WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA (ECOLÓGICO) FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	25 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	26 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL COCIDO VEGETARIANO (PATATA, REPOLLO Y HUEVO COCIDO) HELADO	27 CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA TORTILLA DE CHAMPIÑONES TOMATE Y MAÍZ FRUTA
30 SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL REVUELTO CON VERDURA SALTEADA COUS COUS FRUTA				

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.