

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