

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9 <b>FESTIVO</b>	10 ARROZ CON TOMATE GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	11 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	12 ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO TABULE DE QUINOA (ECOLÓGICO) CON TOMATE, ACEITUNA, MENTA Y OLIVA VIRGEN 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 SALTEADO DE VERDURAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 GARBANZOS ESTOFADOS VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE LECHUGA Y CEBOLLA HELADO	20 CREMA DE CALABACÍN REVUELTO DE TOMATE Y HUEVO FRUTA
23 FIDEUA CON VERDURITAS WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA (ECOLÓGICO) FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA 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



# 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.**