

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA

2

CALDO DE VERDURA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA

3

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA

4

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE

7

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA

8

PATATAS EN SALSA VERDE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA

9

CREMA DE PUERROS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA

10

CALDO DE VERDURA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA

11

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA

14

CALDO DE VERDURA  
POLLO ASADO  
LECHUGA

15

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA

16

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA

17

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA

18

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA

21

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE

23

CALDO DE VERDURA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA

24

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE

25

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA

28

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA

29

CALDO DE VERDURA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO

30

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA

31

CALABACÍN AL HORNO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE

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.**