

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

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.