

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

2

PASTA CON TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR NATURAL

7

LAZOS CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
YOGUR NATURAL

9

CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
YOGUR NATURAL

11

ARROZ CALDOSO CON CALAMARES
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

14

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR NATURAL

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR NATURAL

18

CREMA PARMENIER
POLLO EN SALSA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR NATURAL

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
YOGUR NATURAL

25

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE AVE CON PASTA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR NATURAL

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
YOGUR NATURAL

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

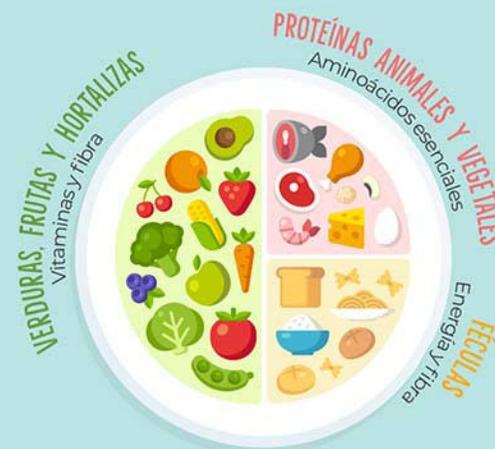


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.