

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
FRUTA

2

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
PIZZA  
HELADO

3

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
FRUTA

4

CREMA DE BRÓCOLI  
GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
YOGUR

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS HERVIDAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  
LECHUGA  
FRUTA

10

CALDO DE VERDURA  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
YOGUR

11

ARROZ BLANCO  
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

14

CALDO DE VERDURA  
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
REVUELTO DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA PARMENTIER  
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
JUDÍAS VERDES CON BOLONESA VEGETAL  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

23

CALDO DE VERDURA  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)  
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

25

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

CALDO DE VERDURA  
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL  
YOGUR

30

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLE Y QUINOA (ECOLÓGICO)  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

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

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.**