

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MACARRONES SALTEADOS  
LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

12

ARROZ CON ZANAHORIA  
ABADEJO AL HORNO  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA ASADA  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
POLLO ASADO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

16

MACARRONES SALTEADOS  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN AL HORNO  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)**  
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
QUINOA  
FRUTA

22

ARROZ CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

26

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LOMO A LA PLANCHA  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

28

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
TORTILLA FRANCESA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

29

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO  
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



GROW  
FOOD  
BANKS

Scolarest

# Scolarest

## Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:  
[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

NOTAS:

  
**Scolarest**

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

#### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja



Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

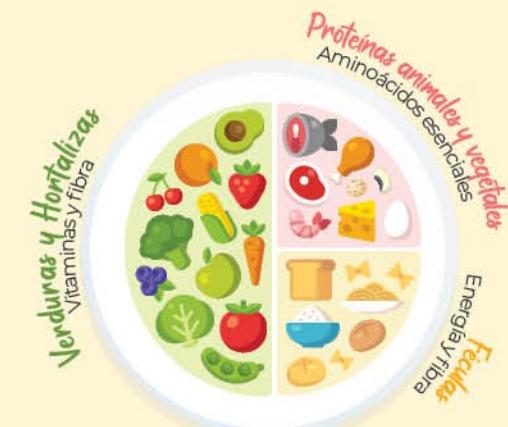
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

### CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

#### A TRAVÉS DEL 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.**