

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES SALTEADOS  
TORTILLA FRANCESA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

5

ARROZ CON ZANAHORIA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

9

ARROZ CON ZANAHORIA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
MAÍZ  
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y  
ZANAHORIA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
FRUTA

18

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON ZANAHORIA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
REPOLLO  
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

24

MACARRONES SALTEADOS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO  
(PORTUGAL)**  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO  
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."



FISH  
REVOLUTION



# 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:



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

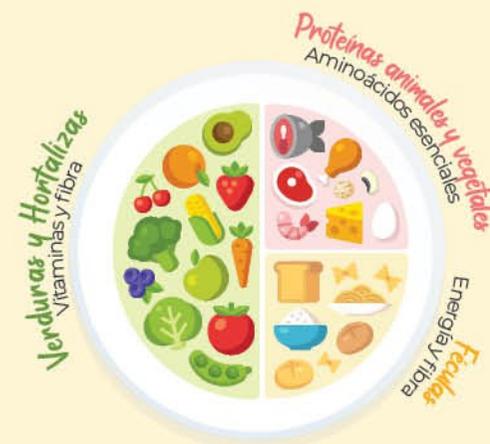
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**