

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
 ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
 FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y TOMATE  
 FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISEANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
 ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
 LECHUGA Y BROTES  
 FRUTA

13

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
 COCIDO COMPLETO CON GARbanzos, POLLO y PATATAS  
 REPOLLO  
 FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
 RAGOUT DE TERNERA  
 PATATAS DADO  
 FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
 POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
 TOMATE Y MAÍZ  
 YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
 REVUELTO DE JAMÓN YORK  
 FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
 ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
 FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
 LECHUGA Y CEBOLLA  
 YOGUR

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)  
 GARbanzos CON VERDURAS  
 JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
 QUINOA  
 FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
 HUEVOS FRITOS  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA

26

PAELLA DE VERDURAS  
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
 FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
 ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
 FRUTA

28

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
 TORTILLA DE PATATA  
 LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
 HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
 YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
 Sopa de PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
 POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
 FRUTA



# 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.**