

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CARBONARA

TORTILLA DE CALABACÍN

TOMATE Y ZANAHORIA

FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)

POLLO ASADO

PATATA PANADERA

FRUTA

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTENCOCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA

ENSALADA VARIADA

FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO

LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR

9

ARROZ CANTONÉS

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO

FRUTA

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA

TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISES, PATATAS Y
ZANAHORIA

POLLO ASADO AL ORÉGANO

LECHUGA Y BROTES

FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA

CINTA DE LOMO AL AJILLO

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS

POLLO EN SALSA

PATATAS DADO

FRUTA

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS

RAGOUT DE TERNERA

FRUTA

17

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS

SALMÓN EN SALSA

LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

18

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTENCOCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,
POLLO Y PATATAS

REPOLLO

FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA

ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA

YOGUR

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS

TIJAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA

ENSALADA DE MAÍZ

FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA

HUEVOS REVUELTOS

LECHUGA Y REMOLACHA

YOGUR

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN

POLLO A LA PORTUGUESA

FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS

FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)

SALMÓN EN SALSA

LECHUGA Y TOMATE

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
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
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



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
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

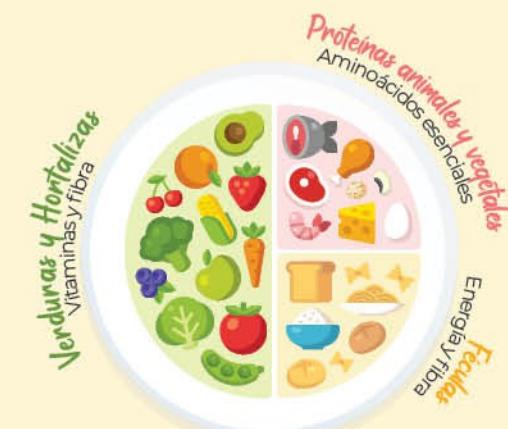
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.