

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

CALABACÍN A LA PROVENZAL  
LOMO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS Y ACEITUNAS VERDES

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA

12

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA

13

CALDO DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS, POLLO y PATATAS

14

COLIFLOR CON CALABACÍN  
RAGOUT DE TERNERA  
PEPINO

15

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
TOMATE NATURAL

16

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y OLIVAS

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (ZANAHORIA Y PUERRO)  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA

20

ACELGAS REHOGADAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBOLLA

21

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

22

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

23

BRÓCOLI CON PUERRO  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA

26

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
LOMO A LA PLANCHA  
CALABAZA ASADA

28

CALABACÍN A LA PROVENZAL  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO

29

COLIFLOR CON CALABACÍN  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA EN RODAJAS

30

"DÍA DE LA PAZ"  
CALDO DE COCIDO  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS

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  
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.**