

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE  
VERDURAS  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

9

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA,  
ZANAHORIA Y CEBolla FRITA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

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

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,  
ZANAHORIA Y REPOLLO)  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA DE ESPINACAS  
PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
SALMÓN EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

FIDEUA CON VERDURITAS  
HUEVOS REVUETOS  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
TORTILLA FRANCESAS AL ORÉGANO  
FRUTA

20

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE  
OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA Y CEBolla  
YOGUR

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
QUINOA CON VERDURAS  
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE Y CEBolla  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

26

PAELLA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
FRUTA

27

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
FRUTA

28

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

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
GARBANZOS CON ESPINACAS, PATATAS,  
ZANAHORIA Y PIMIENTO  
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  
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.**