

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  
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAIZ  
FRUTA

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ CON ZANAHORIA  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA  
RAGOUT DE TERNERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

15

CREMA DE PATATA NATURAL  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
TOMATE Y MAIZ  
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
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)  
CREMA DE ZANAHORIAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
QUINOA  
FRUTA

22

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

23

BRÓCOLI CON PUERRO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

26

ARROZ CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
FRUTA

27

CREMA DE PATATA NATURAL  
TIRES DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE, MAIZ 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  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
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

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  
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.**