

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO
CARBONARA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

4

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

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE CERDO AL AJILLO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
FRUTA

10

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

TRICOLOR DE GUISES, PATATAS Y
ZANAHORIA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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

17

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
RAGOUT DE TERNERA
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

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

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
POLLO EN SALSA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25

MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
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.

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.