

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

4

CREMA DE LEGUMBRES (GARBAÑOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

5

VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

6

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
YOGUR

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON PAVO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

10

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
GELATINA DE FRESA

13

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

17

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

18

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

19

CREMA DE LEGUMBRES (GARBAÑOS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

20

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO  
YOGUR

23

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)  
FRUTA NATURAL TRITURADA

24

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO  
YOGUR

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO  
(PORTUGAL)**  
VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

26

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA  
VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA  
FRUTA NATURAL TRITURADA

27

VERDURA TRITURADA CON ABADEJO  
FRUTA NATURAL TRITURADA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



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

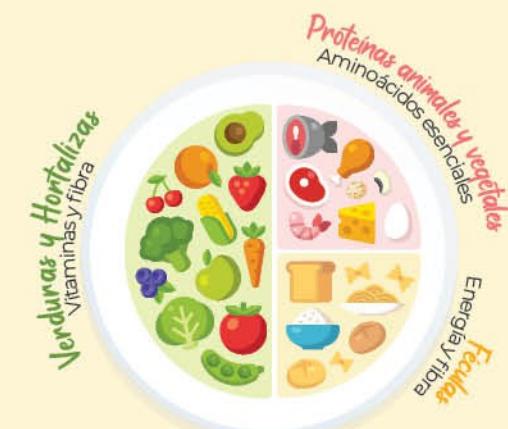
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

### 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.**