

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

8

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
SALMÓN EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

15

ACELGAS CON PATATAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

16

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

23

SOPA DE LETRAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

MACARRONES CON TOMATE
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

29

CREMA DE PUERROS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

□



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:



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.