

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

COLIFLOR CON CALABACIN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

8

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

10

CALDO DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
ZANAHORIA EN RODAJAS

13

BRÓCOLI REHOGADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

14

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON
SESAMO Y ACEITE DE OLIVA
SALMÓN EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO

15

ACELGAS REHOGADAS
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS

16

CALDO DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
REPOLLO

17

LENTEJAS (ECOLOGICO) CON VERDURAS
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

20

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

21

CALABACÍN AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

22

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

23

CALDO DE COCIDO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE

24

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES

27

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS

28

BRÓCOLI CON PUERRO
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE

29

CREMA DE PUERROS
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL

30

LENTEJAS (ECOLOGICO) CON VERDURAS
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

□



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.