

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

4

LENTEJAS ESTOFADAS
ESTOFADO DE POLLO
ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA, TOMATE
Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO DE CERDO
CALABACÍN
FRUTA

6

PASTA CON TOMATE
FILETE DE CABALLA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

7

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
GUISANTES
FRUTA

10

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

11

BUONE VACANZE
CREMA DE CALABAZA
PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN
YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN
FLASH (HELADO)

12

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

MACARRONES CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

14

ENSALADA DE PASTA
SALCHICHAS AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
CALAMARES EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

ENSALADA DE GARBANZOS
ESTOFADO DE TERNERA
VERDURAS
FRUTA

19

MACARRONES AL AJILLO
LOMO DE BACALAO CONFITADO EN ACEITE
DE ROMERO
BONIATO ASADO
FRUTA

20

PASTA CON TOMATE
MAGRO DE CERDO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

21

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN A LA NARANJA
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

24

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO DE CERDO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

26

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS
DADO
FRUTA

27

MACARRONES SALTEADOS
BACCALÀ ALLA MESSINESE
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE POLLO EMPANADO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.