

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
YOGUR

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
TORTILLA DE PATÁTAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

7

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA  
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA  
FRUTA

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)

TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

18

LENTEJAS CON CHORIZO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA  
HELADO

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](http://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.**