

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA  
PLANCHA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
MOUSAKA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
TEMPURA DE VERDURAS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE  
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
ZANAHORIA Y CALABACIN  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS  
HUMMUS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS  
VERDURAS A LA ANDALUZA CON TOMATE  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

13

**JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)**

TALLARINES CON TOMATE  
ROLLITO DE VERDURAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON  
ZANAHORIA  
WOK DE BROCOLI Y SOJA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON  
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

18

LENTEJAS CON VERDURAS  
TEMPURA DE VERDURAS  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
BURRITOS VEGETARIANOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE A LA PLANCHA  
PISTO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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...

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

## PODEMOS CENAR:

**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.**