

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA PISTO
POLLO AL AJILLO
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ENSALADA DE ARROZ (CON JAMÓN YORK, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

5

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
SALMOREJO
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO ARAGONES CON HUEVO, JAMON, PATATA Y PIMIENTO VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6

ESPIRALES CON TOMATE
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA (CON HARINA, HUEVO Y PAN RALLADO)
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

7

SOPA DE FIDEOS
ENSALADA LIÉ GEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
SALCHICHAS DE CERDO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE VERANO
ABADEJO A LA ANDALUZA
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN SALSA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
YOGUR

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
PANACHE DE GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE
PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

13

JORNADA ANGKOR WAT (CAMBOYA)
TALLARINES AL ESTILO DE CAMBOYA
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
POLLO AMOK CAMBOYANO
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
HELADO

14

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

17

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
GAZPACHO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
DELICIAS DE POLLO (NUGGETS)
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

LENTEJAS CON CHORIZO
VICHYSOISE DE CALABACÍN
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

19

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
ENSALADA VARIADA
HAMBURGUESA 100% TERNERA COMPLETA
EMPANADILLAS DE ATÚN
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

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

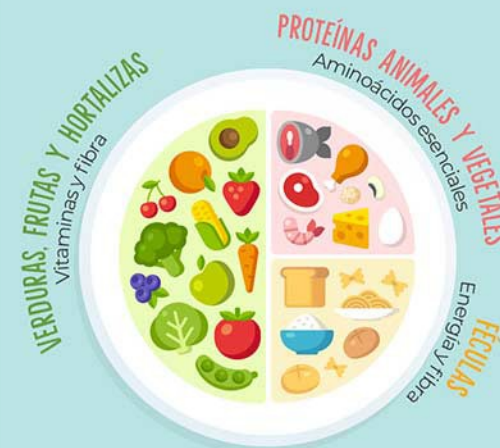


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
RATATOUILLE
GARLIC CHICKEN
CHICKEN WINGS WITH HONEY AND
MUSTARD
TOMATO AND SWEETCORN
FRUIT

4

RECETA FISH REVOLUTION
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND
PEAS)
RICE SALAD WITH COOKED HAM, TUNA,
OLIVES AND SWEET CORN
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH
TOMATO AND PARSLEY OIL
ROASTED FISH
YOGHURT

5

LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND
PEPPER)
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH HAM, POTATO AND
GREEN PEPPER
LETTUCE AND ONION
FRUIT

6

PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
PASTA SALAD WITH TOMATO, ONION AND
BLACK OLIVES
HAKE IN GREEN SAUCE
FRIED SQUID (WITH FLOUR, EGG AND
BREADCRUMBS)
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
ICE CREAM

7

NOODLES SOUP
LIÉGEOISE SALAD (LETTUCE, GREEN BEAN,
POTATO, BACON)
BEEF AND DICED POTATOES STEW
BEEF DUMPLINGS IN SPANISH SAUCE
FRUIT

10

PAELLA WITH VEGETABLES
MARINERA STYLE RICE WITH CUTTLE FISH AND
MUSSELS
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PORK SAUSAGE IN SAUCE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUIT

11

LENTIL STEW
SUMMER SALAD
ANDALUSIAN STYLE FISH
TUNA FISH CANNELONI
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGHURT

12

CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
PIZZA WITH MEAT AND MOZZARELLA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
FRUIT

13

**JORNADA ANGKOR WAT
(CAMBOYA)**
NOODLES IN THE STYLE OF CAMBODIA
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE
CAMBODIAN AMOK CHICKEN
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
ICE CREAM

14

HARICOT BEANS AND CARROT STEW
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
FRENCH OMELETTE
FRIED EGGS
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUIT

17

CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
CAJUN ROASTED CHICKEN
CHICKEN DELICACIES (NUGGETS)
FRENCH FRIES
FRUIT

18

SAUSAGE AND LENTIL STEW
ZUCCHINI VICHYSOISE
HAM CROQUETTES
SQUID STICKS
LETTUCE AND TOMATO
YOGHURT

19

PASTA WITH TOMATO SAUCE
COUNTRY SALAD
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
SPANISH OMELETTE
TOMATO AND OLIVES
FRUIT

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
VEGETABLE CREAM
MIXED SALAD
WHOLE 100% BEEF BURGER
TUNA PASTIES
ICE CREAM

**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:

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

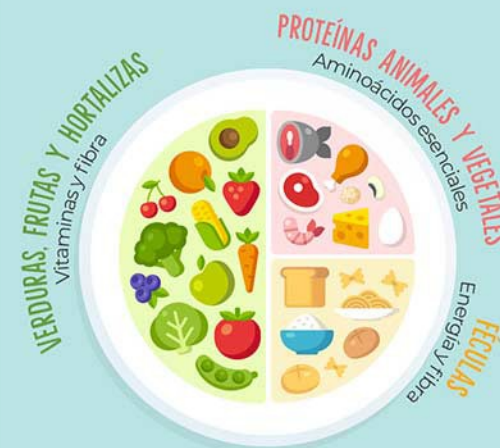


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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.