

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

ARROZ TRES DELICIAS
 MERLUZA EN SALSA VERDE
 LECHUGA Y OLIVAS
 YOGUR

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
 RABAS DE CALAMAR
 ZANAHORIA CON ENELDO
 FRUTA

3

MACARRONES CON SALSA DE QUESO
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
 YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS
 POLLO ASADO
 PATATA PANADERA
 FRUTA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
 ABADENO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS
 HUEVOS REVUELTOS
 SALCHICHAS
 LECHUGA Y PEPINO
 YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
 POLLO TANDOORI
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y
 ATÚN
 FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
 COCIDO MADRILEÑO
 YOGUR

11

PAELLA DE PESCADO
 LACÓN A LA GALLEGA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

14

SOPA MINISTRONE
 POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
 PATATAS GRATÉN
 FRUTA

15

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
 BACALAO REBOZADO
 TOMATE Y MAÍZ
 YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
 ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
 ESPAÑOLA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE
 TORTILLA DE PATATAS
 LECHUGA Y PEPINO
 YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN
 PALITOS DE MERLUZA
 LECHUGA Y MAÍZ
 YOGUR

21

LENTEJAS GUIADAS
 NUGGETS DE POLLO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
 PIZZA
 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
 YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
 COCIDO MADRILEÑO
 FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
 POLLO ASADO
 ENSALADA VERDE
 YOGUR

25

FIDEUA CON VERDURITAS
 TORTILLA FRANCESA
 LECHUGA Y COL LOMBARDA
 FRUTA

28

SOPA DE ESTRELLAS
 ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
 FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
 TORTILLA DE PATATAS
 ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
 YOGUR

30

MACARRONES A LA NAPOLITANA
 FILETE DE POLLO EMPANADO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
 HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON
 TOMATE Y QUESO
 HELADO

□

aprende
 acomer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



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

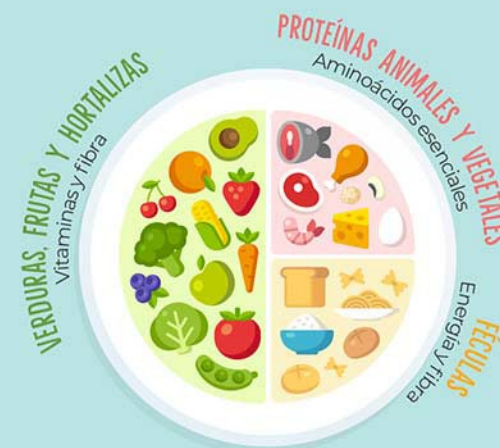


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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.