

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR

2

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)  
HUEVOS REVUELTOS  
SALCHICHAS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
YOGUR

11

ARROZ CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

14

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
PATATAS GRATÉN  
FRUTA

15

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL  
AJILLO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

BRÓCOLI CON PUERRO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

21

ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
CEBOLLA Y PATATA)  
PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
(SIN GARBANZOS)  
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

29

ARROZ CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
YOGUR

30

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
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](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.



**FRUTAS**



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

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

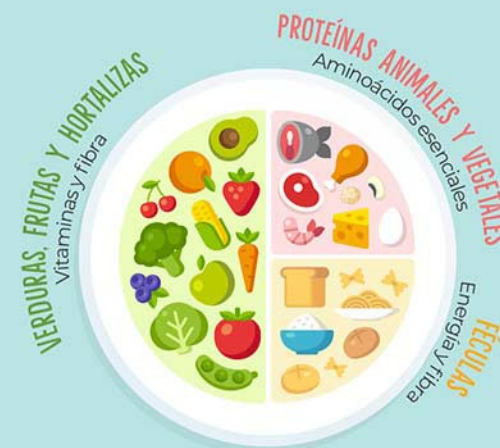


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**