

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

3

MACARRONES SALTEADOS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

7

ESPAGUETIS CON SOFRITO  
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
YOGUR

11

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

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
PATATA ASADA  
FRUTA

15

PASTA AL AJILLO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
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  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

21

LENTEJAS GUI SADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA  
MERLUZA AL LIMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

25

FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
FRUTA

29

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

30

MACARRONES CON SOFRITO  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
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.**