

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 Y PEPINO
YOGUR

4

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

7

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ABADEJO 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 VERDE
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
YOGUR

11

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
LACÓN A LA GALLEGA
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
PATATAS GRATÉN
FRUTA

15

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

16

ALUBIAS BLANCAS CON PATATA, ZANAHORIA
Y PIMIENTO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES SIN
TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

ARROZ BLANCO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

18

CREMA DE CALABACÍN
PALITOS DE MERLUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA,
ZANAHORIA Y PIMIENTO)
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
MERLUZA AL LIMÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

24

ARROZ TRES DELICIAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA
Y CEBOLLA
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
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
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...

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.