

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

3

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
POLLO ASADO
CHAMPIÑONES
FRUTA

4

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
CALABACÍN COCIDO
FRUTA

5

PATATAS SALTEADAS CON VERDURA
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE HORNO
FRUTA

8

PATATAS ALIÑADAS
SALCHICHAS AL HORNO
CHAMPIÑONES
FRUTA

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
POLLO AL AJILLO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

10

PATATAS EN SALSAS VERDES
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

11

CREMA DE PUERRO Y PATATA
FILETE DE ABADAJO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

12

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO CON PAPAS
FRUTA

16

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA A LA RIOJANA
CALABACÍN
FRUTA

18

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

19

PATATAS CON PIMIENTOS
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

22

ARROZ CON VERDURAS
POLLO ASADO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

24

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA DE PATATAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSAS
DE TOMATE CASERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
FRUTA

29

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS
PROVENZALES
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
BONIATO ASADO
FRUTA

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.