

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATA ASADA
FRUTA

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

3

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
TOMATE HORNO
YOGUR DESNATADO

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

9

MACARRONES CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR DESNATADO

11

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
FILETE DE ABADUJO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

15

CREMA DE VERDURAS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
PATATA COCIDA
FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MERLUZA A LA RIOJANA
GUIANTES
YOGUR DESNATADO

18

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

LENTEJAS CON ARROZ
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

24

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

MACARRONES A LA ITALIANA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

29

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSA DE TOMATE
YOGUR DESNATADO

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
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

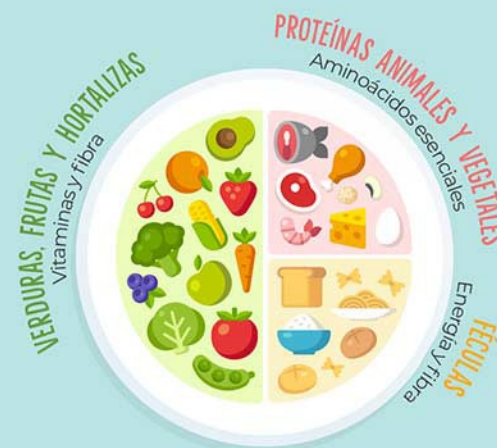


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.