

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

SOPA DE AVE CON PASTA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

2

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

3

GARBANZOS CON CHORIZO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

4

ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
TOMATE HORNO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

MACARRONES CON TOMATE  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE ABADAJE A LA ANDALUZA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

15

CREMA DE VERDURAS  
ALITAS DE POLLO CON PAPAS  
FRUTA

16

ENSALADA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA A LA RIOJANA  
GUISANTES  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

SOPA DE FIDEOS  
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 MIXTA CON SALSA  
BARBACOA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

26

MACARRONES A LA ITALIANA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

29

ENSALADA CAMPERA  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA  
EN SALSA DE TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

SOPA DE FIDEOS  
POLLO A LA CAZADORA  
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA MIXTA 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](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.**