

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR DESNATADO

4

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

LAZOS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
YOGUR DESNATADO

11

ARROZ BLANCO
LACÓN AL HORNO
CALABAZA ASADA
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS A LA PLANCHA
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

18

CREMA DE GUI SANTES
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y
PEREJIL
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
YOGUR DESNATADO

25

ESPAGUETIS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
SALSA DE VERDURAS
YOGUR DESNATADO

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

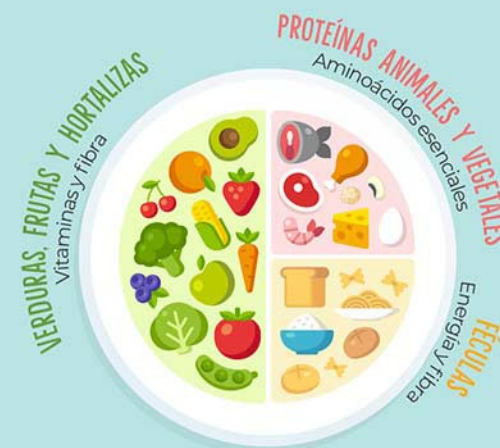


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.