

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

GUISANTES CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

PASTA SIN GLUTEN" ALLA NORMA"
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

4

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

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

CALABACÍN EN DADOS CON ORÉGANO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

ZANAHORIA CON ENELDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
REPOLLO
FRUTA

11

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
CALABAZA ASADA
FRUTA

14

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

15

PISTO
HUEVOS FRITOS
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

17

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GUISANTES ENCEBOLLADOS
POLLO EN SALSA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

21

ZANAHORIA CON ENELDO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
VERDURAS ASADAS
FRUTA

22

BRÓCOLI CON PUERRO
XD BOQUERONES REBOZADOS (SIN GLUTEN)
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
GARBANZOS HERVIDOS CON ACEITE
REPOLLO
FRUTA

24

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON PIÑA
ENSALADA VERDE
FRUTA

25

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ASADO DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

29

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
FRUTA

31

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
SALSA DE TOMATE
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...

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

PODEMOS CENAR:

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.