

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON  
FRUTA

14

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

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
GUISANTES REHOGADOS  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN A LA NARANJA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA ASADA  
FRUTA

21

LENTEJAS CON CHORIZO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

23

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
FRUTA

24

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

25

ESPAGUETIS CON VERDURAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ THAI  
MERLUZA A LA RIOJANA  
BRÓCOLI REHOGADO  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

30

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

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO  
SALSA DE TOMATE  
YOGUR

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...

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.**