

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA VEGETAL SOBRE SALSA DE CHAMPIÑONES
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

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

4

BRÓCOLI AL ACEITE DE CURRY
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

9

CREMA DE ZANAHORIAS
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS (CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
YOGUR

11

ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
BURRITOS VEGETARIANOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
GUISANTES REHOGADOS
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE OLIVA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17

ESPAGUETIS CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

CREMA DE GUI SANTES
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
ROLLITOS DE PRIMAVERA
VERDURAS ASADAS
FRUTA

22

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

23

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
ENSALADA VERDE
YOGUR

25

ESPAGUETIS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ THAI
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
BRÓCOLI REHOGADO
FRUTA

29

CALDO DE VERDURA
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 DE LEGUMBRE A LA PLANCHA
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

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.