

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA
PIZZA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

BRÓCOLI CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
HELADO

8

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

10

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
SALSA AGRIDULCE
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
CALABACÍN COCIDO
HELADO

17

SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

LENTEJAS CON ARROZ
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

23

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

24

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
HELADO

25

FESTIVO

28

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

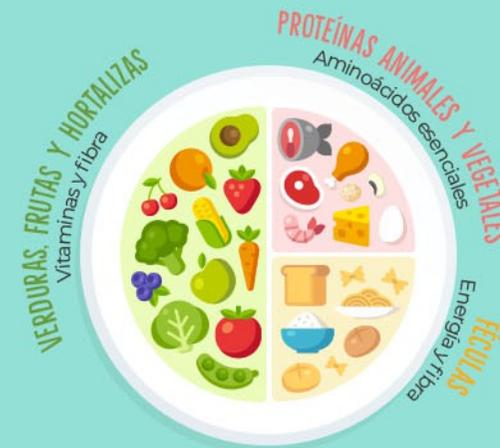
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

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.