

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

8

MACARRONES CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

COLIFLOR SALTEADA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

10

PATATAS ALIÑADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

11

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

15

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,
CEBOLLA Y PEPINO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
CALABACÍN COCIDO
YOGUR DESNATADO

17

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

18

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ARROZ CON ZANAHORIA
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

PATATAS ALIÑADAS
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR DESNATADO

25

FESTIVO

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

MACARRONES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

30

PATATAS EN SALSA VERDE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

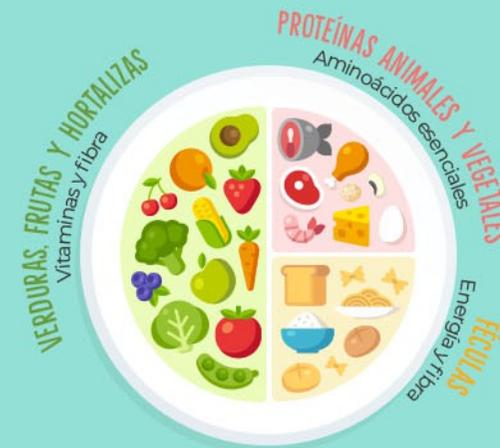
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.