

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

2

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

3

ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA,  
CEBOLLA Y PEPINO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

4

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
HELADO

7

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,  
ZANAHORIA, PATATA)  
SALCHICHAS AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
HELADO

8

MACARRONES SALTEADOS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

9

COLIFLOR SALTEADA  
CROQUETAS DE POLLO  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
MERLUZA EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,  
MAÍZ Y ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
PATATAS DADO  
FRUTA

15

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

16

ARROZ CON ZANAHORIA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
GUISANTES  
HELADO

17

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

18

PATATAS CON PIMIENTOS  
VARITAS DE MERLUZA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

21

ARROZ CON ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

22

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR

23

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

24

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FILETE DE ABADAJEJO EN SALSA  
HELADO

25

FESTIVO

28

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

29

MACARRONES SALTEADOS  
HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

30

PATATAS EN SALSA VERDE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

31

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
HELADO

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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](http://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

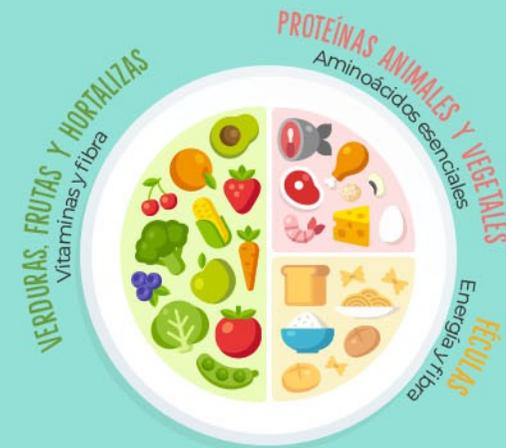
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.