

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

5

MACARRONES CON TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
TORTILLA DE CHAMPIÑONES
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

9

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

10

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
YOGUR

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

16

CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE CUSCUS CON SALSA DE ZANAHORIA
PATATAS FRITAS
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

18

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

20

CREMA DE CALABACÍN
PAELLA CON DADOS DE RAPE
HELADO

23

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

25

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

26

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON VERDURAS
YOGUR

27

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
FISH LASAÑA
HELADO

30

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

31

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.