

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			5 MACARRONES CON TOMATE CROQUETAS DE JAMÓN PATATAS FRITAS FRUTA	6 CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES POLLO AL AJILLO LECHUGA Y TOMATE HELADO
9 ARROZ CON TOMATE CROQUETAS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	10 ESPIRALES CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO TOMATE Y MAÍZ YOGUR	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS LOMO DE CERDO AL HORNO ENSALADA VERDE FRUTA	12 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR	13 SOPA DE ESTRELLAS POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO
16 CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA PATATAS FRITAS FRUTA	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO CON TOMATE LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	18 MACARRONES CON CHORIZO SALMÓN AL HORNO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	19 SOPA DE PICADILLO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	20 CREMA DE CALABACÍN PAELLA CON DADOS DE RAPE HELADO
23 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	24 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE Y MAÍZ YOGUR	25 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO YOGUR	27 <b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA FISH LASAÑA HELADO
30 ARROZ TRES DELICIAS SECRETO DE CERDO ESTOFADO LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

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](http://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.**