

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 SALSAS  
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

JORNADA FISH REVOLUTION  
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.**