

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS ASADAS
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LÁCTEO

4

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

7

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERRO Y PATATA
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LÁCTEO

11

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
YOGUR

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

PASTA A LA CARBONARA SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS (LECHE, BACON SIN GLUTEN NI HUEVO NI FRUTOS SECOS, QUESO EDAM)
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO

18

CREMA DE GUISANTES
ALBÓNDIGAS EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATA ASADA
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

22

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LÁCTEO

23

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

24

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
LÁCTEO

25

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
DADOS DE ATÚN ENCEBOLLADO CON ROMERO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
HELADO

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.