

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LÁCTEO

2

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

3

MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE  
Y CARNE PICADA)  
REVUELTO DE QUESO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LÁCTEO

4

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

7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

8

LENTEJAS CASTELLANAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LÁCTEO

9

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
POLLO TANDOORI  
LECHUGA  
FRUTA

10

SOPA DE COCIDO  
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  
BICA GALLEGA

14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

15

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y PEPINO  
LÁCTEO

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

17

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO

18

CREMA DE GUISANTES  
ALBÓNDIGAS EN SALSA 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  
FISHPIZZA PROVENZAL  
LÁCTEO

23

SOPA DE COCIDO  
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 CON VERDURITAS  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FRUTA

28

ARROZ CON TOMATE  
MERLUZA A LA RIOJANA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
GARBANZOS A LA BOLONESA  
LÁCTEO

30

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
FRUTA

31

CREMA DE CALABAZA  
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](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

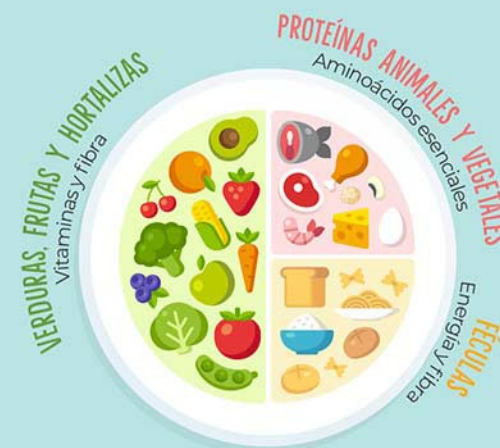


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**