

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)
MERLUZA EN SALSA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
LÁCTEO

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISSANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE NATURAL
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
LECHUGA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

TALLARINES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
TOMATE NATURAL
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
SALMÓN EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



GROW FOOD BANKS

Scolarest

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

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

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL 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.