

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ

FRUTA

9

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

10

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

13

BRÓCOLI REHOGADO  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

14

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE CON ORÉGANO

FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON  
MAGRO

YOGUR

16

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
POLLO TURCO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

20

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y  
PAVO

FRUTA

22

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE

YOGUR

23

DIA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS

DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro  
adobado)  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

28

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA  
DE ALBAHACA  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
YOGUR

29

STOP FOOD WASTE  
CREMA DE PUERROS

ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados  
de cerdo)  
FRUTA

30

LENTEJAS CON CALABAZA  
POLLO AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA



# 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](http://www.scolarest.es)

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

### 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.**