

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

2

GARBANZOS CON VERDURAS  
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO  
PATATAS VAPOR  
FRUTA

3

ARROZ CALDOSO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR NATURAL

5

SOPA DE FIDEOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO  
TIJAS DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
PESCADO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

11

SOPA DE PASTA  
CARNE ASADA  
VERDURAS  
YOGUR NATURAL

12

POTAJE DE LENTEJAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

MACARRONES CON TOMATE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
YOGUR NATURAL

17

SOPA DE PASTA  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

COLIFLOR SALTEADA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
YOGUR NATURAL

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](http://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  
Berengena  
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.**