

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

2

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

3

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

5

SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI REHOGADO
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

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

11

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
VERDURAS
NATILLAS

12

POTAJE DE LENTEJAS
SALMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

15

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

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL

17

SOPA DE PASTA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

18

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

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.