

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



12

SOPA DE COCIDO  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
FRUTA

13

MACARRONES CON VERDURAS  
SALMÓN AL HORNO  
PATATAS VAPOR  
YOGUR NATURAL

14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

MACARRONES CON TOMATE  
PESCADO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR NATURAL

19

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
PATATA COCIDA  
YOGUR

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

SOPA DE PESCADO  
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

22

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR NATURAL

23

MENESTRA DE VERDURAS  
TIRES DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

26

MACARRONES CON TOMATE  
SALMÓN A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

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

28

ARROZ CALDOSO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA MIXTA  
YOGUR NATURAL

30

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

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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.**