

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

GUISANTES CON JAMÓN  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ CALDOSO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
LECHUGA  
YOGUR DE SABOR

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SEPIA  
HELADO

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
CARNE ASADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)  
SALTEADA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR NATURAL

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
FRUTA

ENSALADA DE MACARRONES SIN GLUTEN NI  
HUEVO CON LECHUGA Y PEPINO  
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y MAHONESA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ  
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO  
YOGUR DE SABOR

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,  
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

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



# 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.**