

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

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

ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
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
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
NUGGETS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

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

ENSALADA DE PASTA
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 CON CHORIZO
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 de elaboración y servicio.



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:



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.