

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

□

□

□

□

□

9

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

10

ENSALADA VERDE  
ENSALADA DE PASTA SIN PLV NI  
FRUTOS SECOS (LECHUGA, PEPINO Y  
CEBOLLA)  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

11

LECHUGA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
YOGUR NATURAL

13

ENSALADA VERDE  
BRÓCOLI CON PUERRO  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
FRUTA

17

**FESTIVO**

18

TOMATE Y ZANAHORIA  
MACARRONES CON VERDURAS  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
REVUELTO DE CALABACÍN  
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA  
CODITOS AL AJILLO  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

24

TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
MACARRONES CON VERDURAS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO, PATATAS,  
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
YOGUR NATURAL

30

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS  
PROVENZALES  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

□

□

□

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria



**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.**