

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
ARROZ CON TOMATE  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS  
ABADEJO EN ADOBO  
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

ENSALADA VERDE  
SOPA DE LETRAS  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

17

**FESTIVO**

18

TOMATE Y ZANAHORIA  
MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

20

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

23

LECHUGA Y CEBOLLA  
CODITOS AL AJILLO  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

26

ENSALADA VERDE  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

27

ENSALADA VERDE  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
MERLUZA REBOZADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
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

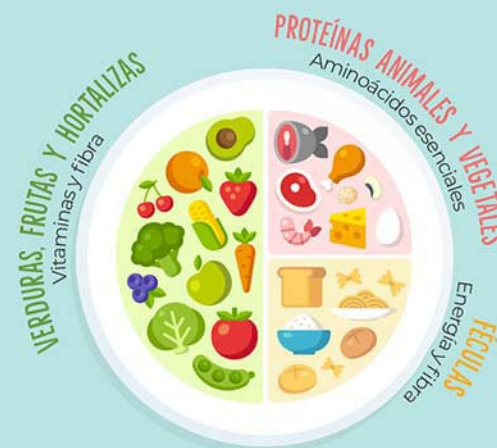


## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada  
Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteos o Fruta  
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.**