

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

1

TOMATE Y OLIVAS  
PAELLA DE VERDURAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

2

LECHUGA Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
FRUTA

3

ENSALADA MIXTA  
MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

4

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
FRUTA

7

ENSALADA MIXTA  
LAZOS CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

8

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
CREMA DE PUERRO, PATATA Y  
ZANAHORIA  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
FRUTA

10

LECHUGA Y MAÍZ  
SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

11

**TERRA MEIGA**  
ENSALADA MIXTA  
ARROZ A BANDA  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y  
ACEITE DE PIMENTON  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA  
DEMIGLACE  
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y  
JAMON)  
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE  
FRUTA

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPAGUETIS CON TOMATE  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA  
DE MAIZ  
FRUTA

18

ENSALADA MIXTA  
OLLA GITANA  
TORTILLA FRANCESA  
PIÑA EN SU JUGO

21

TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

22

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
FIDEUA CON VERDURITAS  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

23

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

24

LECHUGA Y REMOLACHA  
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y  
MEJILLONES)  
POLLO ASADO CON PIÑA  
FRUTA

25

ENSALADA MIXTA  
GUIADO DE MAGRO  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
FRUTA

28

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y  
CARNE MAGRA  
MERLUZA AL LIMÓN  
FRUTA

29

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
GUIADO DE TERNERA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA  
PIÑA EN SU JUGO

30

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

31

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
MACARRONES CON SOFRITO  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

□

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow FOOD  
BANKS

# 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.**