

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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
PASTA SIN GLUTEN" ALLA NORMA"
REVUELTO DE QUESO
FRUTA

4

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

7

ENSALADA MIXTA
CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI
HUEVO AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
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 PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11

TERRA MEIGA
ENSALADA MIXTA
ARROZ A BANDA
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y
ACEITE DE PIMENTON
YOGUR

14

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

15

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y
PATATAS DADO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

17

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES SIN GLUTEN CON
TOMATE
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA
DE MAIZ
FRUTA

18

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PIÑA EN SU JUGO

21

TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
(ZANAHORIA, PIMIENTO Y TOMATE)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

22

LECHUGA Y COL LOMBARDA
FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO NI PLV NI
FS A LA CAZUELA (GUISANTE, CERDO,
PIMIENTO ROJO)
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

23

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

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

25

ENSALADA MIXTA
GUISADO DE MAGRO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
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
GUISADO DE TERNERA
QUESITO
PIÑA EN SU JUGO

30

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

31

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ESPAGUETTI SIN HUEVO CON
VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HELADO

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

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.