

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISESANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

13

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARbanzos,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISESANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESCA CON QUESO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

19

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

GARBANZOS ESTOFADOS
POLLO ASADO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
MACARRON SIN GLUTEN NI HUEVO A LA
BOLONESA (CARNE PICADA, TOMATE)
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

28

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

29

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

FISH REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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:


Scolarest

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
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

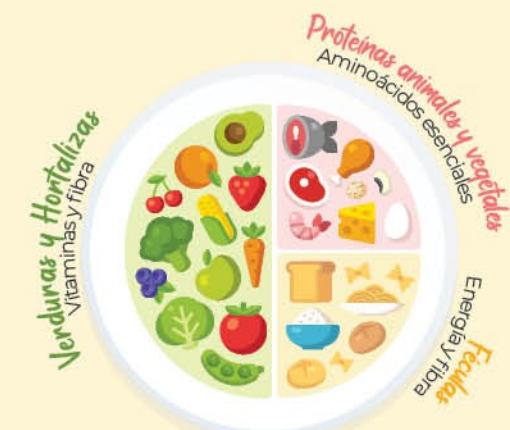
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.