

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14

PASTA (INTEGRAL) 113G (2,5R) CON SALSA DE CALABAZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
TOMATE CON ORÉGANO
YOGUR 0,5R

15

CREMA DE VERDURAS (PATATA 130G (2R))
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA 1R

16

ARROZ 40G (1R) CON TOMATE
POLLO AL HORNO
PATATA PANADERA 35G (1R)
FRUTA 1R

17

LENTEJAS ESTOFADAS 100G (2R)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA 1R

20

GUISANTES 100G (1R), PATATAS 65G (1R) Y ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA 1R

21

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR (SIN PATATA)
GARBANZOS 75G (1,5R) CON COUS COUS 45G (1R) , VERDURAS Y PAVO
YOGUR 0,5R

22

ARROZ 80G (2R) A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA 1R

23

SOPA DE FIDEOS (PASTA 45G (1R))
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ZANAHORIA, Y PATATA 65G (1R)
FRUTA 1R

24

ALUBIAS BLANCAS 50G (1R) CON ARROZ INTEGRAL 40G (1R)
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA 1R

27

ARROZ 40G (1R) CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA 120G (1R)
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA 1R

28

MACARRONES (INTEGRALES) 113G (2,5R) CON CREMOSA DE ALBAHACA
BACALAO A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
YOGUR 0,5R

29

CREMA DE PUERROS (PATATAS 65G (1R))
ROPA VIEJA (Garbanzos 50G (1R) guisados con dados de cerdo)
FRUTA 1R

30

LENTEJAS CON CALABAZA 100G (2R)
POLLO AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA 1R



FISH REVOLUTION



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:



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
Berenjena
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.