

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

4

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS  
ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
HELADO

5

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
LECHUGA  
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
SAN JACOBO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

14

SOPA DE FIDEOS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

20

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

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...

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.**