

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

COLIFLOR CON CALABACÍN  
TORTILLA DE QUESO  
PATATAS DADO  
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ BLANCO  
SALMÓN AL HORNO  
HELADO

5

PATATAS GUIADAS SIN TOMATE  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PEPINO  
FRUTA

6

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
POLLO AL AJILLO  
PATATAS DADO  
LÁCTEO

7

BRÓCOLI CON PATATAS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
CALABACÍN  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO,  
PATATA Y CEBOLLA)  
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
CALABACÍN  
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

PATATAS EN SALSA VERDE  
FILETE DE ABADAJE AL HORNO  
CALABACÍN  
LÁCTEO

14

REPOLLO REHOGADO  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

17

ARROZ BLANCO  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
PATATA ASADA  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

19

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
PEPINO  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE CALABACÍN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
HELADO

21

PATATAS ALIÑADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
CALABACÍN  
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...**

**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.**