

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA FRANCESA
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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

10

PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO 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
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

13

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

14

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
FRUTA

17

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

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

21

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
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

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.