

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS GUIADAS  
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)**  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOB DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARBAZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON MEJILLONES  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

18

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBAZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

19

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

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](http://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  
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.**