

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS CON PATATA
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE NATURAL
YOGUR

4

**MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)**
TALLARINES CON VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CHAMPIÑONES
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

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

11

MACARRONES (INTEGRALES) AL AJILLO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON BERENJENA
BISTEC DE MAGRA A LA PLANCHA
CHAMPIÑONES
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

17

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

18

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

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS AL AJILLO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
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



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.