

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPAGUETI (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

13

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
COCIDO COMPLETO CON GARBAÑOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISSANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
TOMATE NATURAL
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRES DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
FRUTA

29

TUBITOS GRATINADOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE (SIN QUESO)
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)
CON ZANAHORIAS Y PUERRO
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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
Berengena
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.