

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO



NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

PATATAS EN SALSA VERDE  
SAN JACOBOS DE PAVO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
LÁCTEO

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

FISH REVOLUTION



12

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARbanzos,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE NATURAL  
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

GUARDIANES  
DE LA SALUD



19

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
LÁCTEO

21

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

22

PATATAS GUISADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA



GROW  
FOOD  
BANKS

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARbanzos Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

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  
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.**