

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA Y CEBOLLA)  
SAN JACOB DE PAVO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
LÁCTEO

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS  
REVUELTO DE ATÚN  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

13

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

14

CREMA DE BONIATO  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

16

FIDEUA DE SETAS (SIN TOMATE)  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

20

TALLARINES AL AGLIATO  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
LÁCTEO

21

**MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)**  
GARBAZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
POLLO ASADO CON PATATA  
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
CALABAZA ASADA  
FRUTA

26

CREMA DE PUEROS Y CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

28

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBAZOS Y ESTRELLAS)  
POLLO ASADO CON PATATA  
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](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.**