

# SCUOLA ITALIANA DI MADRID - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE  
UOVA ALLA GRIGLIA  
CAPONATA  
YOGURT NATURALE

10

ZUCCHINE RIPIENE DI QUINOA  
COSCE DI POLLO ARROSTO  
POMODORO E MAIS  
FRUTTA

11

PATATE IN UMIDO CON CAROTE  
SALMONE AL FORNO  
ASPARAGI CON OLIO D'OILIVA  
YOGURT NATURALE

12

PISTO DI ZUCCA, OLIO D'OLIVA E  
BASILICO  
LOMBATA DI MAIALE ALLA GRIGLIA  
PEPERONE ABBRUSTOLITO  
FRUTTA

13

CAVOLFIORRE CON ZUCCHINE  
FILETTO DI BACCALÀ IMPANATO  
DADINI DI PATATE  
YOGURT NATURALE

16

GAZPACHO  
PAVO HAMBURGUESA AL PIASTRE  
PATATE FRITTE  
FRUTTA

17

PENNE ALLE VERDURE  
UOVA STRAPAZZATE  
LATTUGA E BARBABIETOLA  
YOGURT NATURALE

18

VERDURA TRICOLORE (BROCCOLI,  
CAROTE E PATATE)  
POLLO ARROSTO  
CAPONATA  
FRUTTA

19

CARCIOFI CON PROSCIUTTO CRUDO  
CONIGLIO ARROSTO AL LIMONE E  
TIMO  
<RECETA '116831' SIN TRADUCCIÓN -  
IDIOMA '888' CENTRO '207'>  
YOGURT NATURALE

20

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE  
UOVA STRAPAZZATE CON  
FORMAGGIO E POMODORO  
LATTUGA E MAIS  
FRUTTA

23

PISTO DI ZUCCHINE E MELANZANE  
FILETTO DI POLLO ALLA GRIGLIA  
LATTUGA E CETRIOLI  
YOGURT NATURALE

24

PISELLI CON PROSCIUTTO CRUDO  
SGOMBRO IMPANATO  
QUINOA (ECOLOGICA) SALTATA CON  
CIPOLLA  
FRUTTA

25

SALMOREJO  
OMELETTE  
INSALATA DI POMODORI E CETRIOLI  
YOGURT NATURALE

26

VERDURE ARROSTO  
FILETTO DI TACCHINO ALLA GRIGLIA  
PISTO DI ZUCCA, OLIO D'OLIVA E  
BASILICO  
FRUTTA

27

CREMA DI ZUCCHINE  
FILETTI DI MERLUZZO AL LIMONE CON  
VERDURA MISTA  
LATTUGA E CAROTE GRATTOGATE  
YOGURT NATURALE

30

GAZPACHO  
ORATA AL FORNO  
COUS COUS CON VERDURE  
FRUTTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria

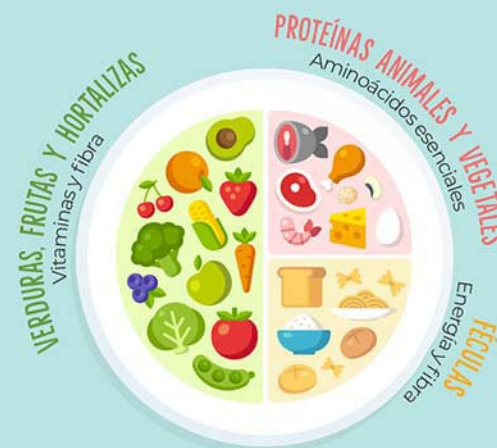


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.**