

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO A LA PLANCHA
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

12

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ZANAHORIA ASADA CON TOMILLO Y ROMERO
FRUTA

13

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LIMANDA EN SALSA DE LIMÓN
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA

15

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

16

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

19

ARROZ CON CALABAZA
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20

PASTA "ALLA NORMA"
FILETE DE LIMANDA CON TOMATE
BONIATO EN PURE
FRUTA

21

Garbanzos estofados
Hamburguesa mixta a la plancha
Tomate y olivas
Fruta

22

MACARRONES AL PESTO
SALMÓN A LA PLANCHA
PATATA ASADA
YOGUR

23

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
FRUTA

26

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
LIMANDA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

27

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

28

RISOTO A LA VALDOSTANA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

MINISTRONE GENOVÉS
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS
FRUTA

30

LENTEJAS ESTOFADAS
CARRILLADA EN SALSA
VERDURAS
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:



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.