

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

MACARRONES CON QUESO Y ORÉGANO
POLLO AL HORNO
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS
LIMANDA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

9

SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
GUISANTES
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
CARRILLADA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
LIMANDA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

14

ARROZ CON CALABAZA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA

16

GARBANZOS ESTOFADOS
HAMBURGUESA DE POLLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

17

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN AL HORNO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

20

PASTA A LA AMATRICIANA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA A LA BOLOÑESA
FRUTA

22

MACARRONES AL PESTO
LIMANDA AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

23

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATAS DADO
FRUTA

24

ARROZ A LA MILANESE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

27

MACARRONES AL PESTO DE BROCOLI
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
JUDÍAS VERDES CON TOMATE
FRUTA

28

RISOTO A LA VALDOSTANA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
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.