

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

MACARRONES CON TOMATE  
POLLO AL HORNO  
ESPINACAS SALTEADAS  
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS  
LIMANDA AL HORNO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
FILETE DE BACALAO AL HORNO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

ARROZ CON CALABAZA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
GUISANTES  
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS  
PIZZA SIN GLUTEN NI HUEVO NI LECHE CON  
TOMATE Y ATÚN  
FRUTA

16

GARBANZOS ESTOFADOS  
HAMBURGUESA DE POLLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

17

SOPA DE ESTRELLAS  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

20

PASTA CON TOMATE Y ALBAHACA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE  
LIMANDA AL HORNO  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
PATATAS DADO  
FRUTA

24

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

27

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

28

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES  
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  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA



# 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:



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.**