

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
NUGGETS DE POLLO CASEROS (SIN GLUTEN)
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

ACELGAS CON PATATAS
JUREL AL HORNO
ENSALADA ESPECIAL
HELADO

13

COLIFLOR CON MAHONESA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y
ATÚN
YOGUR

14

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

21

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
MERLUZA A LA BILBAÍNA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

GARBANZOS ESTOFADOS
SAN JACOBO SIN GLUTEN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

BRÓCOLI CON PATATAS
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
PAVO AL HORNO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

29

JUDÍAS VERDES CON PATATAS GRATINADAS
CON QUESO
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
PATATAS DADO
LECHUGA
FRUTA

30

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINILLO
FRUTA

31

**JORNADA GASTRONOMICA
ALEMANA**
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA
ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
ENSALADA CÉSAR
LÁCTEO

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



**GUARDIANES
DE LA SALUD**



**Grow FOOD
BANKS**

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS:

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
SAN JACOBO SIN GLUTEN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ARROZ CON COSTILLA
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

5

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK
LECHUGA Y PEPINILLO
FRUTA

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

7

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
MERLUZA EN SALS
ENSALADA VARIADA
FRUTA

10

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO
PALOMETA Y PATATAS AL HORNO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

11

ENSALADA ALEMANA
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

ACELGAS REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALS
DE TOMATE CASERA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA CON LONCHA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

17

PAELLA DE VERDURAS
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
ENSALADA VARIADA
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PAVO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SETAS Y TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO EN SALS
LECHUGA
FRUTA

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CROQUETAS DE POLLO SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
HELADO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

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

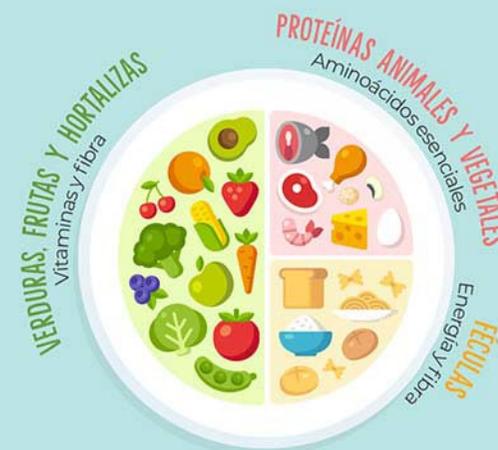


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.