

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE POLLO
FRUTA

10

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

11

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
FRUTA

12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
HELADO

13

ENSALADA MIXTA
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO AL AJILLO
FRUTA

16

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
YOGUR

17

FESTIVO

18

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

19

LECHUGA Y CEBOLLA
POTAJE DE GARBANZOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

20

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
PAELLA CON DADOS DE RAPE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
FRUTA

23

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

24

TOMATE Y MAÍZ
PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
FRUTA

25

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

26

ENSALADA VERDE
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
MACARRONES BOLOÑESA SIN GLUTEN
HELADO

30

ENSALADA MIXTA
SECRETO DE CERDO ESTOFADO
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE MAIZ
FRUTA

□

□

□

□

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

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.