

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

GUISADO DE TERNERA  
HUEVOS REVUELTOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA  
COMPOTA DE MANZANA

6

ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON  
TOMATE Y CARNE PICADA)  
FISH AND CHIPS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

7

SOPA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA  
PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS  
NUGGETS DE POLLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS  
LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

LECHUGA Y PEPINO  
SOPA MINISTRONE  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

13

TOMATE Y OLIVAS  
OLLETA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPAGUETIS AL AJILLO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LECHUGA Y BROTES  
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
BARBACOA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

ENSALADA VERDE  
ARROZ CON COSTRA  
BOQUERÓN ANDALUZA  
(ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA

19

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
REMOLACHA  
ENSALADA DE PASTA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

20

LECHUGA Y BROTES  
FIDEUA CON PESCADO  
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON  
VERDURAS  
FRUTA

21

TOMATE CON ORÉGANO  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

22

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
POLLO AL HORNO  
FRUTA

23

**JORNADA ESPECIAL**  
SOPA DE AVE CON PASTA  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL  
HORNO  
FRUTA

27

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

28

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
PECHUGA EMPANADA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

29

LECHUGA Y MAÍZ  
CREMA DE CALABAZA  
SALMÓN AL HORNO  
FRUTA

30

ENSALADA DE BROTES  
FIDEUA CON PESCADO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



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

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

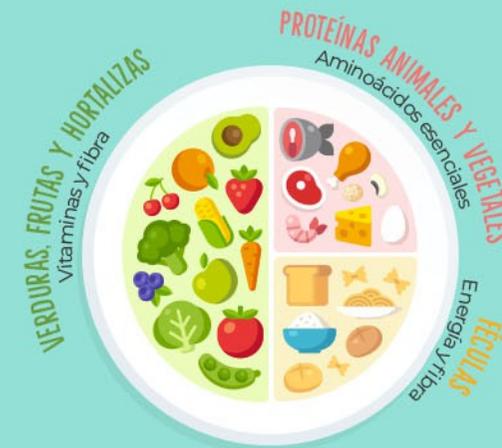
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.