

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

31

1

2

3

4

Potaje de lentejas

Brócoli gratinado con nata y queso

Sopa de verduras con fideos

Crema de calabaza

Crema de espinacas

Ensalada mixta

Ensalada canaria

Ensaladilla

Ensalada toscana

Ensalada mediterránea

Macarrones integrales con tomate y huevo cocido

Arroz con verduras

Risotto de calabaza

Varitas de verdura con puré de papas

Guisantes con tomate, arroz y huevo revuelto

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural con puré de frutas

Fruta fresca

7

8

9

10

11

Crema de zanahoria

Potaje de judías

Crema de guisantes

Crema de col

Crema de verduras

Ensalada griega

Ensalada de tomate y zanahoria

Ensalada italiana

Tabulé

Ensalada de pepino

Pisto

Tortilla de papas con cebolla y alioli

Cuscús con garbanzos y verduras al curry

Espaguetis boloñesa de zanahoria

Arroz con garbanzos, verduras y salsa de tomate

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur de sabores o natural sin azúcar

Macedonia de fruta fresca

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

NOTAS:

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 de los países que nos rodean a través de la cultura y el tiempo de mediodía.

✓ Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos ayudan a crecer y a mejorar hacia el máximo.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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 7/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate	Limon	Pera
Caqui	Mandarina	Plátano
Chirimoya		
Frambuesa		
Kiwi		

VERDURAS Y HORTALIZAS

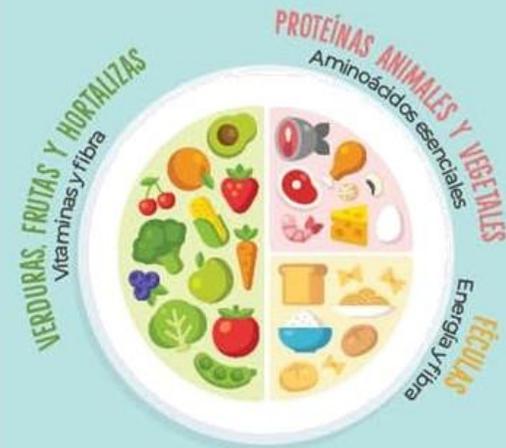
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

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
«	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

En caso de hacer o intentar hacer un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 7/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.

to, m ar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.