

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Crema de verduras <i>Ensalada mixta</i> Espaguetis con tomate y huevo cocido Fruta fresca	29 Potaje de garbanzos <i>Ensalada de tomate y atún</i> Tortilla de papas con cebolla y alioli Fruta fresca	30 Verduras salteadas con soja <i>Ensalada de pasta</i> Pollo al ajillo con brócoli gratinado Fruta fresca	1	2 Sopa minestrone <i>Ensalada de lechuga, tomate y aceituna</i> Abadejo al homo con tomate y arroz Fruta fresca
5 Potaje de judías <i>Ensalada mediterránea</i> Arroz tostado con verduras y huevo revuelto Fruta fresca	6 Crema reina <i>Ensalada italiana</i> Merluza con salsa verde, guisantes y papas Fruta fresca	7 Crema de espinacas <i>Ensalada de pepino</i> Tallarines con verduras, soja y huevo cocido Fruta fresca	8 Guisantes con jamón <i>Ensalada toscana</i> Pizza margarita Yogur de sabores o natural sin azúcar	9 Crema de calabacín <i>Ensalada caprese</i> Pollo al ajillo con menestra y papas Macedonia de fruta fresca
12 Sopa de ave con fideos <i>Ensalada americana</i> Abadejo a la portuguesa con arroz o papas Fruta fresca	13 Crema de calabaza <i>Ensalada alemana</i> Pollo al horno con curry y cuscús Fruta fresca	14 Brócoli gratinado con pimentón y cebolla <i>Ensalada de tomate y millo</i> Risotto de champiñones Fruta fresca	15 Potaje de lentejas <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> Lasaña boloñesa de cerdo Yogur de sabores o natural sin azúcar con puré de frutas	16 Crema oriental <i>Ensalada mixta con atún</i> Cuscús con garbanzos, verduras y huevo cocido Fruta fresca
19 Coliflor gratinada con nata y queso <i>Ensalada china</i> Lomo de cerdo al horno con salsa de queso y papas o arroz Fruta fresca	20 Crema de guisantes <i>Ensalada de col</i> Arroz con tomate y huevo cocido Fruta fresca	21 Potaje de garbanzos <i>Ensalada oriental</i> Abadejo al ajillo con guisantes y arroz Fruta fresca	22 Crema de colinos <i>Judías vinagreta</i> Fingers de pollo con papas y alioli Yogur de sabores o natural sin azúcar	23 Crema de verduras <i>Ensalada de tomate y zanahoria</i> Espaguetis carbonara de huevo y queso Fruta fresca
26 Calabacín con salsa teriyaki <i>Ensaladilla</i> Ropa vieja de pollo Fruta fresca	27 Sopa de pollo con fideos <i>Salpicón de cangrejo y atún</i> Lomo de cerdo al homo con salsa barbacoa y arroz o papas Fruta fresca	28 Crema de coliflor <i>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</i> Arroz con garbanzos y verduras Fruta fresca	29 Crema de berros <i>Ensalada canaria</i> Fogonero frito con papas arrugadas y mojo rojo Postre día de Canarias	30



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 ser felices.

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

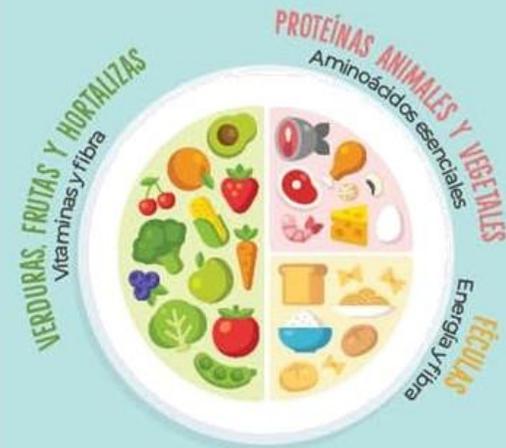
Acelgas	Calabaza	Pimiento
Ajo	Col lombarda	Puerro
Alcachofas	Coliflor	Rábano
Berenjena	Endivia	Remolacha
Brócoli	Escarola	Repollo
Calabacín	Espinaca	Tomate
Judía Verde	Lechuga	Zanahoria
	Pepino	

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.