

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	2 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	3 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	4 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
7 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	8 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	9 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	10 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	11 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
14 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	15 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	16 TRITURADO DE MAGRO DE CERDO (MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	17 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	18 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
21 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	22 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	23 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	24 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	25 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA
28 TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE POLLO (POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	29 TRITURADO DE MERLUZA (MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	30 TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA (PATATAS, TERNERA, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	31 TRITURADO DE BACALAO (BACALAO, PATATAS, JUDÍAS, ZANAHORIAS Y PUERROS) FRUTA	

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](http://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.**