

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

TRITURADO DE OLLETA
YOGUR

2

TRITURADO DE ABADEJO
(APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

3

TRITURADO DE COCIDO
YOGUR

4

TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

7

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE
POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

8

TRITURADO LENTEJAS
YOGUR

9

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

10

TRITURADO DE MAGRO DE CERDO
(MAGRO DE CERDO, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

11

TRITURADO DE ABADEJO
(APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

14

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

15

TRITURADO DE GUISO DE ALUBIAS
BLANCAS
YOGUR

16

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE
POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

TRITURADO DE GUISO DE LENTEJAS
FRUTA

24

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE
POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

25

TRITURADO DE MERLUZA
(MERLUZA, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

28

TRITURADO DE AGUJA DE TERNERA
(PATATAS, TERNERA, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

29

TRITURADO DE ABADEJO
(APIO, PATATAS, ABADEJO, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
FRUTA

30

TRITURADO DE CONTRAMUSLO DE
POLLO
(POLLO, ARROZ, PATATAS, JUDÍAS,
ZANAHORIAS Y PUERROS)
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

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

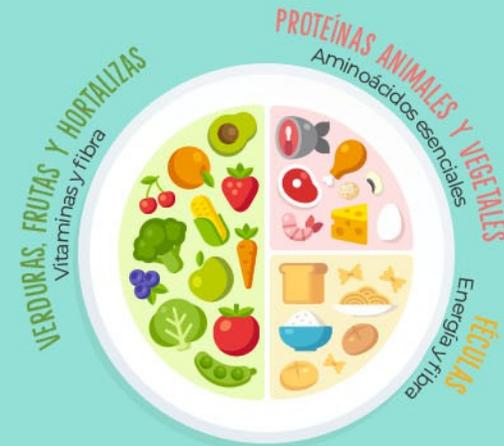
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.