

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

2

3

4

5

6

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS

POTAJE DE GARBAZOS CON ESPINACAS

CREMA DE ZANAHORIA

FIDEUA DE VERDURAS

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS

SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUISES

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)

VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS

MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

9

10

11

12

13

SOPA DE VERDURAS

POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURITAS

CREMA DE CALABACIN

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO

SOPA DE AVE CON ARROZ

MERLUZA CON SALSA DE LIMON CON GUISES Y PATATAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON PATATA ASADA

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ZANAHORIA

CROQUETAS DE ESPINACAS CON MENESTRA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

16

17

18

19

20

PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES

GUIZO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA

CREMA DE VERDURAS

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS

MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA

MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)

CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA BECHAMEL

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE PATATA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

23

24

25

26

27

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

ARROZ CON SALSA DE TOMATE

ENSALADA DE ARROZ

POTAJE DE GARBAZOS CON VERDURITAS

NO LECTIVO

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)

MERLUZA CON PICADA DE LIMON CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

 aprende  
 a comer  
 sano.org

 FISH  
 REVOLUTION

 GUARDIANES  
 DE LA SALUD

 Skool  
 arest  
 meraki

 GROW  
 FOOD  
 BANKS

# Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



[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

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS

Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi



Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

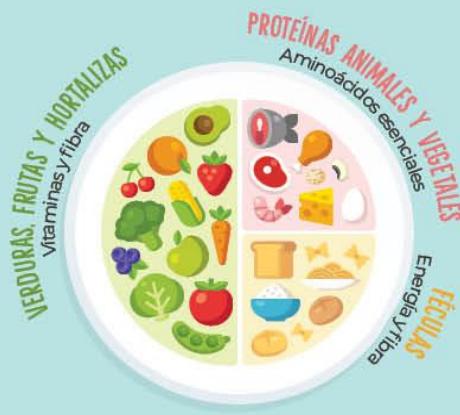
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

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

### PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteos o Fruta

RECUBERA: 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.