

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

3 642 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y BROTES
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRUTA

4 518 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

ENSALADA DE PATATA, PIMIENTOS, REMOLACHA Y TOMATE
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

5 629 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
YOGUR

6 836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)
FILETE DE ABADAJO A LA ROMANA
FRUTA

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10 842 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO
TALLARINES CON PISTO
LONGANIZAS AL HORNO
FRUTA

11 702 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

LECHUGA
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

12 730 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 50 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
ENSALADA A LA MEXICANA
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
YOGUR

13 475 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 7

LECHUGA Y OLIVAS
JUDIAS VERDES CON MAYONESA
MERLUZA EN SALSAS
FRUTA

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

19

FESTIVO

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA
YOGUR

23 673 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24 654 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO
ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO EN SALSAS VERDE
FRUTA

25 701 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 8

TOMATE ALIÑADO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO CON PIMENTÓN ROJO
FRUTA

26 629 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

REPOLLO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
YOGUR

27 735 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES)
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

30 542 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

31 642 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
ABADAJO EN ADOBO
FRUTA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

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

Usa productos de temporada: 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
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
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... 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.