

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



11 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
ARRÓS AMB TOMÀQUET
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETES DE POLLASTRE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES
I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

12 677 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
SOPA D'AU AMB PASTA
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUITA

13 586 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 30 G.: 9

POTAJE DE LENTEJAS
GUISAT DE LLENTIES
ABADEJO AL HORNO
ABADEJO AL FORN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
HELADO
GELAT

18 840 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
MACARRONS (INTEGRALS) AMB PESTO
SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO
SALMÓ AL FORN AMB SALSA TERIYAKI I SÈSAM
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUTA
FRUITA

19 724 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE
VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS
AMANIDA DE CIGRONS AMB JULIANA DE VERDURES I
VINAGRETA DE PEBROTS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBA
FRUTA
FRUITA

20 686 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

SOPA FRÍA DE CALABACÍN AL ENELDO
SOPA FREDA DE CARBASSÓ AMB ANET
FILETE DE POLLO EMPANADO
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUTA
FRUITA

16 738 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE ARROZ
AMANIDA D'ARRÓS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATAS FRITAS
PATATES FREGIDES
FRUTA
FRUITA

17 525 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 8

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
YOGUR
I OGURT

23 651 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
MACARRONS A LA BOLONYESA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FILET DE BACALLÀ AL FORN
LECHUGA Y CEBOLLA
ENCIAM I CEBA
FRUTA
FRUITA

24 693 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS
LLENTIES GUISADES
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
RELLON DE POLLASTRE EN SALSA DE MOSTASSA
TOMATE Y MAÍZ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUTA
FRUITA

25 748 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ BRUT CON VERDURAS
ARRÓS BRUT AMB VERDURES
TORTILLA DE PATATAS
TRUITA DE PATATES
LECHUGA Y JUDIA BROTE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUTA
FRUITA

26 523 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

SOPA DE COCIDO
ESCUDELLA
BULLIT
BULLIT
FRUTA
FRUITA

27 695 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
HELADO
GELAT

30 660 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 15

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO
ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)
AMANIDA CAMPERA (PATATA, TOMÀQUET, PEBROT
ROJO, OLIVA, OU I TONYINA)
LOMO DE CERDO AL HORNO
LLOM DE PORC AL FORN
LECHUGA Y TOMATE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUTA
FRUITA

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		11	12	13
		ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	BRÓCOLI CON PUERRO ABADEJO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL
16	17	18	19	20
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR NATURAL	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR	PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA SALMÓN AL HORNO ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR NATURAL	SOPA FRÍA DE CALABACÍN AL ENELDO FILETE DE POLLO EMPANADO LECHUGA YOGUR NATURAL
23	24	25	26	27
PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE YOGUR NATURAL	ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA YOGUR NATURAL	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) YOGUR NATURAL	CREMA DE PUERRO Y PATATA FILETE DE MERLUZA EMPANADO YOGUR NATURAL
30				
PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA YOGUR NATURAL				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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

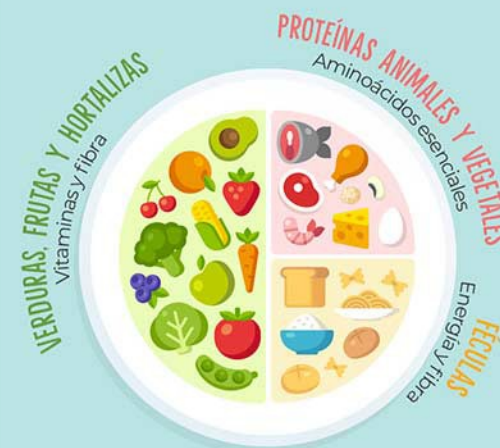


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		11	12	13
		ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE PATATAS COUS COUS FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS POLLO ASADO LECHUGA Y JUDIA BROTE HELADO
16	17	18	19	20
ENSALADA DE ARROZ FILETE DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO BULLIT YOGUR	MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO POLLO ASADO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	SOPA FRÍA DE CALABACÍN AL ENELDO FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
23	24	25	26	27
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA HELADO
30				
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023

COMPASS | Scolarest

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

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

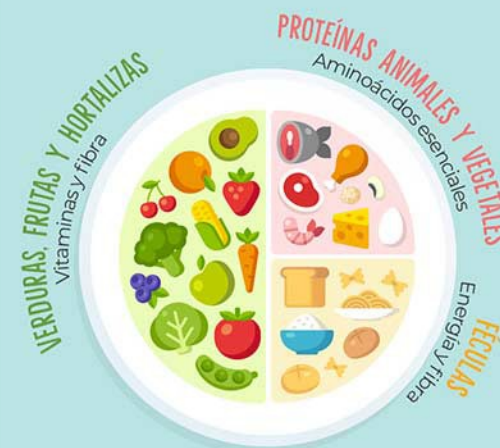


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		11	12	13
		ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE AVE CON PASTA TORTILLA DE PATATAS COUS COUS FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VEGETAL DE SOJA
16	17	18	19	20
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE COCIDO BULLIT POSTRE VEGETAL DE SOJA	MACARRONES CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO EMPANADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
23	24	25	26	27
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	ARROZ BRUT CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	SOPA DE COCIDO BULLIT FRUTA	CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA FILETE DE MERLUZA EMPANADO POSTRE VEGETAL DE SOJA
30				
ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN) LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

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

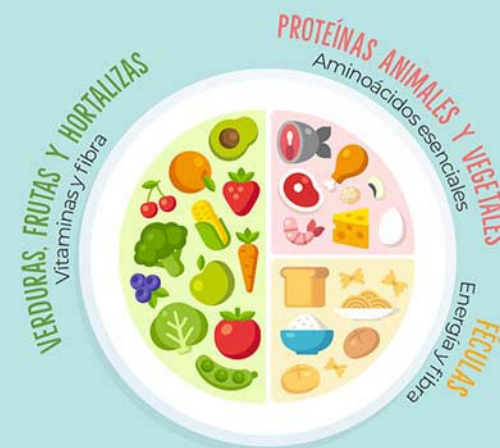


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

		11	12	13
		ARROZ CON TOMATE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN FILETE DE CERDO A LA PLANCHA COUS COUS FRUTA	POTAJE DE LENTEJAS ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y JUDIA BROTE HELADO
16	17	18	19	20
ENSALADA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BULLIT YOGUR	PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	ENSALADA DE GARBANZOS CON JULIANA DE VERDURAS Y VINAGRETA DE PIMIENTOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	SOPA FRÍA DE CALABACÍN AL ENELDO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA
23	24	25	26	27
PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE BACALAO AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	LENTEJAS GUIADAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	ARROZ BRUT CON VERDURAS FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA LECHUGA Y JUDIA BROTE FRUTA	SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN BULLIT FRUTA	CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA MERLUZA AL HORNO HELADO
30				
ENSALADA DE PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, PEPINO Y ACEITUNAS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado N° MAD00023

COMPASS | Scolarest

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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.