

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON BRONOISE DE VERDURAS Y LEGUMBRETA AL CURRY
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
BRÓCOLI CON PUERRO
GARBANZOS CON VERDURAS
BONIATO ASADO
FRUTA

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS, LEGUMBRETA Y COUS COUS
CALABAZA ASADA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
YOGUR



ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUISO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN
YOGUR



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA Y REPOLLO)
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
REVUELTO DE QUESO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
SALMÓN EN SALSAS
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUIANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA VEGETAL
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
Y LEGUMBRETA
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

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



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA CÉSAR
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUISO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
REVUELTO DE QUESO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
SALMÓN EN SALSAS
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO CON VERDURA SALTEADA
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUIANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA
PLANCHA
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
CHAMPIÑONES AL AJILLO
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR



ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUISO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
ESPINACAS CON PATATAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLONESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR



ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
DADOS DE RAPE EN SALSA
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
ESPINACAS CON PATATAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE VERDURAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
SALMÓN EN SALS
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
DADOS DE RAPE EN SALS
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
SALTEADO DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

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



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.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO
YOGUR



ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES
FRUTA



ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
FRUTA



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO
FRUTA

S2

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA
YOGUR



ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA



ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA
FRUTA



ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO
FRUTA



ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

S3

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES
YOGUR



ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
FRUTA



HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO
FRUTA



ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUISO DE ALETRIA CON BACALAO
FRUTA



ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS, COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

S4

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO
YOGUR



ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA



TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
FRUTA



TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO
FRUTA



BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

S6

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

S7

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

S8

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA

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



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki (EPS)



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

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.