

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

735 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 8

MACARRONI CON FORMAGGIO E ORIGINE
POLLO AL FORNO
SPINACI
FRUTTA DI STAGIONE

8

562 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 28 G.: 7

ZUPPA DI LENTICCHIE IN UMIDO
LIMANDA AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

9

607 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

PASTINA IN BRODO
POLPETTE ALLA NAPOLITANA
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

10

660 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
SPEZZATINO DI GUANCIALE
DADINI DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

13

595 Kcal. P.: 23 HC.: 48 L.: 27 G.: 6

PASTA CON POMODORO E BASILICO
BACCALÀ AL FORNO
PATATE ARROSTO
YOGURT

14

762 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

RISOTTO ALLA ZUCCA
CARNE MAGRA IN SALSINA DI POMODORO
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

15

492 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 12

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

16

658 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 6

CECI STUFATI
HAMBURGER DI POLLO
LATTUGA E CETRIOLI
FRUTTA DI STAGIONE

17

564 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 6

PASTINA IN BRODO
SALMONE AL FORNO
POMODORO E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

20

943 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 11

PASTA ALL'AMATRICIANA
COTOLETTA DI POLLO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

21

538 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

22

655 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 9

PASTA AL PESTO
LIMANDA AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

23

726 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 11

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURA
POLPETTE ALLA NAPOLITANA
DADINI DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

24

631 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 9

RISOTTO ALLA MILANESE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
ZUCCHINE AL FORNO
FRUTTA DI STAGIONE

27

796 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 8

PASTA AL PESTO DI BROCCOLI
COSCE DI POLLO AL FORNO
FAGIOLINI VERDI CON POMODORO
FRUTTA DI STAGIONE

28

691 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 39 G.: 9

RISOTTO ALLA VALDOSTANA
CALAMARI FRITTI
LATTUGA, POMODORI E CETRIOLO
FRUTTA DI STAGIONE

29

562 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
HAMBURGER MISTO ALLA PIASTRA
CAROTA GRATUGIATA
FRUTTA DI STAGIONE

30

554 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

PASTINA IN BRODO
SALMONE AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

□



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

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

NO LECTIVO

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30



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.