BASAL

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **NO LECTIVO**	3 SOPA CASERA DE ARROZ POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) YOGUR	4 LENTEJAS DE LA HUERTA SAN JACOBO CRUJIENTE CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	5 CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO FRUTA	6 PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA YOGUR	10 SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	11 ARROZ BRUT HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	12 CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	13 GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 SOPA DE ESTRELLITAS BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo) FRUTA	17 GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	18 CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	19 CREMA DE BROCOLI POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria) YOGUR	20 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	24 CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO YOGUR	25 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	26 ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) FRUTA	27 CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



Comer es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

Aprender de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

Vivir momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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

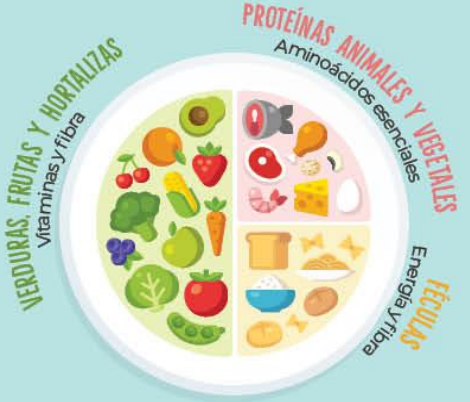
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

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... 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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

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."