



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>3</p> <p>RICE WITH VEGETABLES</p> <p>BAKED COD</p> <p>ROASTED CAULIFLOWER</p> <p>FRUIT</p>	<p>4</p> <p>STEWED WHITE KIDNEY BEANS (ORGANIC) WITH CARROT</p> <p>SPANISH OMELETTE</p> <p>TOMATO AND FRESH CHEESE SALAD</p> <p>FRUIT</p>	<p>5</p> <p>CARROT CREAM SOUP AND CROUTONS</p> <p>BAKED CHICKEN THIGH</p> <p>BAKED COURGETTE AND POTATOES</p> <p>YOGHURT</p>	<p>6</p> <p>CANNELLONI AU GRATIN</p> <p>SQUID RINGS IN BATTER</p> <p>SAUTÉED VEGETABLES</p> <p>FRUIT</p>	<p>7</p>
<p>10</p> <p>STEWED LENTILS (ORGANIC) WITH PUMPKIN AND RICE</p> <p>ROASTED CHICKEN</p> <p>POTATO WEDGES</p> <p>FRUIT</p>	<p>11</p> <p>VEGETABLES IN WOK WITH SOYA</p> <p>HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO SAUCE</p> <p>LETTUCE, TOMATO, CARROT AND OLIVES SALAD</p> <p>FRUIT</p>	<p>12</p> <p>VEGETABLE SOUP WITH PASTA SHELLS</p> <p>PORK ESCALOPE</p> <p>BAKED TOMATO</p> <p>YOGHURT</p>	<p>13</p> <p>CARBONARA FUSILLI PASTA (WHOLE GRAIN)</p> <p>GRILLED JOHN DORY FISH</p> <p>TRINXAT (MASHED POTATOES WITH CABBAGE AND PORK MEAT)</p> <p>FRUIT</p>	<p>14</p> <p>VEGETABLE CREAM SOUP</p> <p>PROSCIUTTO PIZZA</p> <p>ICE CREAM</p>
<p>17</p> <p>SAUTÉED PEAS WITH POTATOES</p> <p>PORK LOIN ROAST</p> <p>ROASTED COURGETTE</p> <p>FRUIT</p>	<p>18</p> <p>RICE WITH HOMEMADE TOMATO</p> <p>ROASTED CHICKEN</p> <p>POTATO WEDGES</p> <p>FRUIT</p>	<p>19</p> <p>STEWED CHICKPEAS (ORGANIC)</p> <p>BAKED HAKE FILLET</p> <p>ROASTED PUMPKIN PURÉE</p> <p>YOGHURT</p>	<p>20</p> <p>PAD THAI</p> <p>SPANISH OMELETTE</p> <p>ROASTED BABY CARROTS</p> <p>FRUIT</p>	<p>21</p> <p>FRESH COURGETTE CREAM SOUP WITH CROUTONS</p> <p>HOT DOG WITH CRISPY ONION</p> <p>CHIPS</p> <p>FRUIT</p>
<p>24</p> <p>BROCCOLI AND POTATOES AU GRATIN</p> <p>GRANDMA'S MEATBALLS</p> <p>CUBED CHIPS</p> <p>FRUIT</p>	<p>25</p> <p>GNOCCHI WITH TOMATO AND BASIL</p> <p>HARD-BOILED EGGS WITH TOMATO SAUCE</p> <p>CAPRESE SALAD</p> <p>FRUIT</p>	<p>26</p> <p>PESTO PENNE (ORGANIC)</p> <p>HAKE FILLET ON BED OF TOMATO, RED PEPPER AND GARLIC</p> <p>SAUTÉED QUINOA</p> <p>YOGHURT</p>	<p>27</p> <p>LIGHT CAULIFLOWER CREAM SOUP WITH POTATO</p> <p>TANDOORI CHICKEN THIGH</p> <p>COUSCOUS</p> <p>FRUIT</p>	<p>28</p> <p>SOUP WITH PASTA SHELLS</p> <p>CHICKEN FAJITAS</p> <p>NACHOS WITH CHEESE</p> <p>FRUIT</p>

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



All our menus include BREAD and we will serve WATER to drink.

The apple is from Girona and the pear from Lleida. The yogurt is from a COLLABORATIVE ENTITY LOCATED IN OLOT. Three times a week WHOLE BREAD will be served.



Scolarest

EATING,

LEARNING,

LIVING



✓ **Eating** is having a healthy, safe and sustainable culinary experience that's based on the Mediterranean diet.

✓ **Learning** the healthy living habits and values that we pass on at lunchtime.

✓ **Learning** one-of-a-kind moments, playing and sharing together to achieve a state of maximum well-being.

www.scolarest.es

Follow us on social media to learn more about our projects:



Season

AUTUMN - WINTER

Choose seasonal products for your meals: they're fresher, tastier and better for the planet.



Avocado
Persimmon
Raspberry
Kiwi
Custard apple

FRUITS

Lemon
Mango
Apple
Mandarin orange



Orange
Pear
Banana
Grapes



VEGETABLES

Chard
Garlic
Artichoke
Aubergine
Broccoli
Courgette
Beans
Green beans

Pumpkin
Red cabbage
Cauliflower
Curled endive
Spinach
Lettuce
Cucumber
Belgian endive

Pepper
Leek
Radish
Beetroot
Cabbage
Tomato
Carrot

PREPARING HEALTHY DINNERS

Using Harvard's Healthy Eating Plate as a guide is a simple way to plan a healthy dinner.



HARVARD PLATE

With this distribution, the proportions of each food group are easily understood.



IF WE HAVE EATEN....

THEN WE MAY HAVE FOR DINNER:

Pasta, rice, pulse, potato...	→	Cooked vegetables or salad
Cooked vegetables or salad	→	Pasta, rice, pulse, potato...
Meat	→	Fish or eggs
Fish	→	Meat or eggs
Eggs	→	Fish or meat
Fruit	→	Dairy or fruit
Dairy	→	Fruit

Remember: always include vegetables and green vegetables at every meal.

* In case of allergy or any food, replace it with a product of the same food group or, in the absence thereof, with another food of similar nutritional value.

NOTES:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ DE VERDURAS DE LA HUERTA
BACALAO AL HORNO
COLIFLOR ASADA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)
GUISADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PICATOSTES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
CALABACÍN Y PATATAS AL HORNO
YOGUR

6

CANELONES GRATINADOS CON QUESO
CALAMARES A LA ROMANA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

7

10

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUISADAS CON
CALABAZA Y ARROZ
POLLO ASADO
PATATAS GAJO
FRUTA

11

WOK DE VERDURAS Y SOJA
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

12

SOPA DE VERDURAS Y GALETS
ESCALOPA DE CERDO EMPANADA
TOMATE AL HORNO
YOGUR

13

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA
GALLO SAN PEDRO A LA PLANCHA
TRINXAT DE COL Y PATATA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
PIZZA PROSCIUTTO
HELADO

17

GUISANTES SALTEADOS CON PATATAS
LOMO DE CERDO RUSTIDO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE CASERO
POLLO ASADO
PATATA GAJO
FRUTA

19

GARBANZOS (ECOLÓGICO) ESTOFADOS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PURÉ DE CALABAZA CASERA ASADA
YOGUR

20

TALLARINES PAD THAI
TORTILLA DE PATATAS
ZANAHORIAS BABY ASADAS
FRUTA

21

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HOT DOG CON CEBOLLA CRUJIENTE
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

BRÓCOLI Y PATATA GRATINADO
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS DADO DORADAS
FRUTA

25

GNOCHIS AL POMODORO Y ALBAHACA
HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE
ENSALADA CAPRESSE
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
FILETE DE MERLUZA SOBRE CAMA DE
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y AJO
QUINOA SALTEADA
YOGUR

27

CREMA SUAVE DE COLIFLOR Y PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO TANDOORI
CUSCÚS
FRUTA

28

SOPA DE GALETS
FAJITAS DE POLLO
NACHOS CON QUESO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. Todos los días hay buffet de ensaladas.

La manzana procede de Girona y la pera de Lleida. Yogurt de COOPERATIVA DE OLOT. Tres días a la semana se servirá PAN INTEGRAL



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:



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 1021/2002, 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 facilitemos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas lo pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

NOTAS:

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