



**MONDAY**      **TUESDAY**      **WEDNESDAY**      **THURSDAY**      **FRIDAY**

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



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](http://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.



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](http://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.**