

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

1

2

3

FIESTA

FIESTA

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON NABO Y MERLUZA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON NABO Y POLLO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON BERENJENAY
TERNERA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
PAVO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
MERLUZA

13

14

15

16

17

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABACÍN Y
TERNERA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON NABO Y POLLO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
MAGRO

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABAZAY PAVO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON ZANAHORIAS Y
POLLO

20

21

22

23

24

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON BERENJENAY POLLO

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABAZAY MAGRO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
MERLUZA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABACÍN Y
TERNERA

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON NABO Y PAVO

27

28

29

30

31

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
MERLUZA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABACÍN Y POLLO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON ZANAHORIAS Y
TERNERA

TRITURADO DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON CALABAZAY POLLO

PURÉ DE PATATAS,
VERDURASY HORTALIZAS
CON JUDÍAS VERDES Y
PAVO

COMER

APRENDER

VIVIR

Plan de menús

Sabrosos Saludables Sostenibles

Y comprometidos con...

La salud y la seguridad:
con menús equilibrados y
seguros realizados a base de
técnicas culinarias sanas.

La mejor materia prima:
Manteniendo un nivel de
exigencia elevado a nuestros
proveedores.

La profesionalidad:
formando a nuestra gente
para asegurar el mejor
servicio.

La sostenibilidad:
reduciendo el impacto
ambiental que genera
nuestra actividad.

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Frecuencias de consumo recomendadas

• En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz patatas.

• En el segundo plato:



• Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

HABLEMOS DE SCOLAREST

“Hablemos de Scolarest” es el espacio donde mensualmente encontraréis información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

BROCHETAS DE FRUTA

Preparación:

1. Lavar y pelar la fruta.
2. Trocear cada pieza en forma de dados.
3. Pinchar los trozos de fruta en el palillo de brocheta, alternando por colores.
4. Decorar con chocolate o yogur líquido.

Frutas variadas de temporada.
Palillos de brocheta de madera.
Yogur o chocolate líquido.

