

CANDELA RAMB  
DIETISTA - NUTRICIONISTA  
COD. 02286

*[Firma]*

aprende  
a comer  
san 2 .org



FISH  
REVOLUTION



| LUNES                                                          | MARTES                                                          | MIÉRCOLES                                  | JUEVES                                                           | VIERNES                                                                    |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                                                 |                                            |                                                                  | 1                                                                          |
|                                                                |                                                                 |                                            | CREMA DE VERDURAS                                                | PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO                  |
|                                                                |                                                                 |                                            | POLLO EMPANADO CON ENSALADA (lechuga y tomate)                   | ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)                                               |
|                                                                |                                                                 |                                            | FRUTA                                                            | FRUTA                                                                      |
| 5                                                              | 6                                                               | 7                                          | 8                                                                |                                                                            |
| CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA                                  | PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO                             | ARROZ BRUT (pollo y verduras)              | CREMA DE CALABACIN                                               | GUISO DE ALUBIAS PINTAS                                                    |
| ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA                               | POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate) | HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS   | TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)     | SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)        |
| YOGUR                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                      | FRUTA                                                            | FRUTA                                                                      |
| 12                                                             | 13                                                              | 14                                         | 15                                                               | 16                                                                         |
| SOPA DE AVE                                                    | ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS                | LENTEJAS ESTOFADAS                         | CREMA DE BROCOLI                                                 | PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL                                      |
| BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)                   | ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)  | TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS  | POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)    | LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)             |
| FRUTA                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                      | YOGUR                                                            | FRUTA                                                                      |
| 19                                                             | 20                                                              | 21                                         | 22                                                               |                                                                            |
| POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS                         | ENSALADA MIXTA                                                  | CREMA DE VERDURAS                          | SOPA DE ESTRELLITAS                                              | ARROZ INTEGRAL DELICIAS                                                    |
| TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz) | ESTOFADO DE CERDO                                               | GUISO DE GARBANZOS CON POTON               | PESCADO A LA MALLORQUINA                                         | POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)              |
| FRUTA                                                          | YOGUR                                                           | FRUTA                                      | FRUTA                                                            | FRUTA                                                                      |
| 26                                                             | 27                                                              | 28                                         | 29                                                               | 30                                                                         |
| POTAJE DE LENTEJAS                                             | SOPA DE ESTRELLITAS                                             | CREMA DE CALABACIN                         | CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL                              | ENSALADILLA RUSA                                                           |
| TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)    | BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)                    | MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA | POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas) | HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) |
| YOGUR                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                      | FRUTA                                                            | FRUTA                                                                      |

# 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:



## 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

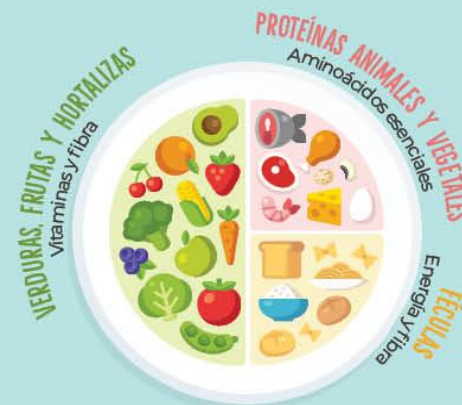
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

|                                     |   |                                     |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 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                               |

## PODEMOS CENAR:

**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:

