

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
			CREMA DE VERDURAS	ESCUDELLA FRESCA
			HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA FRANCESA CON ARROZ SALTEADO
			FRUTA	FRUTA
5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE CALABACIN	TABULE
MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL	HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezcum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
12	13	14	15	16
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	LENTEJAS ESTOFADAS	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL
BULLIT DE GARBANZOS VG	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	ENSALADA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA 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	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	LENTEJAS CON CALABAZA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
26	27	28	29	30
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

Candela

aprende
acomerte
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

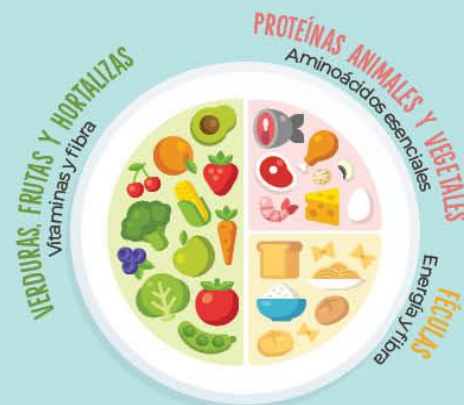
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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:

