

DIETA: NO FRUTOS SECOS					OCTUBRE	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	CANDELA RAMB DIETISTA – NUTRICIONISTA COD. 02286 aprende a comer sano 2.org FISH REVOLUTION	
			CREMA DE VERDURAS	1PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA CON FIAMBRE DE PAVO		
			HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA (CON CARNE)		
			FRUTA	FRUTA		
5CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	6PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO	7ARROZ BRUT (pollo y verduras)	8CREMA DE CALABACIN	GUIZO DE ALUBIAS PINTAS		
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)		
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
12SOPA DE AVE	13ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	14LENTEJAS ESTOFADAS	15CREMA DE BROCOLI	16PAELLA DE VERDURAS CON ARROZ INTEGRAL		
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)		
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA		
19POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	20ENSALADA MIXTA	21CREMA DE VERDURAS	22SOPA DE ESTRELLITAS	ARROZ INTEGRAL DELICIAS		
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)	ESTOFADO DE CERDO	GUIZO DE GARBANZOS CON POTON	PESCADO A LA MALLORQUINA	POLLO AL HORNO (BRESA) Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)		
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA		
26CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA	27SOPA DE ESTRELLITAS	28CREMA DE CALABACIN	29CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	30ENSALADILLA RUSA		
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PATATA ASADA Y PICADA	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, 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

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

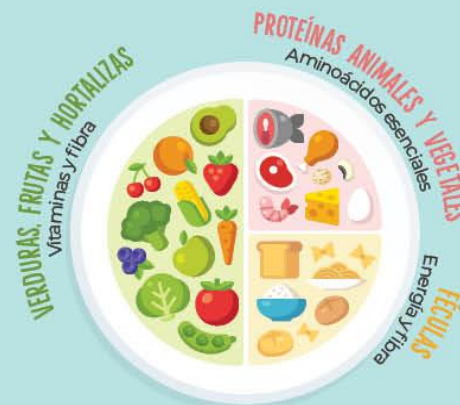
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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