

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

París

aprende
a comer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NO LECTIVO	2	SOPA CASERA DE ARROZ	3	LENTEJAS DE LA HUERTA	4	CREMA DE VERDURAS	5	PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA	6
		POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas)		SAN JACOBO CRUJIENTE CON ENSALADA (lechuga y tomate)		ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO		MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	
		YOGUR		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
	9	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	10	ARROZ BRUT	11	CREMA DE CALABACIN	12	GUISO DE ALUBIAS PINTAS	13
		POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)		HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)		SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz)	
		YOGUR		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
	16	GUISO DE PATATAS	17	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	18	CREMA DE BROCOLI	19	LENTEJAS ESTOFADAS	20
		ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)		LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)		POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechuga, soja y zanahoria)		TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS	
		FRUTA		FRUTA		YOGUR		FRUTA	
	23	CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA	24	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	25	ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO	26	CREMA MULTIVEGETALES	27
		ESTOFADO DE CERDO		TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)		POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)		GUISO DE GARBANZOS CON POTON	
		YOGUR		FRUTA		FRUTA		FRUTA	
	30								
		POTAJE DE LENTEJAS							
		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)							
		YOGUR							

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

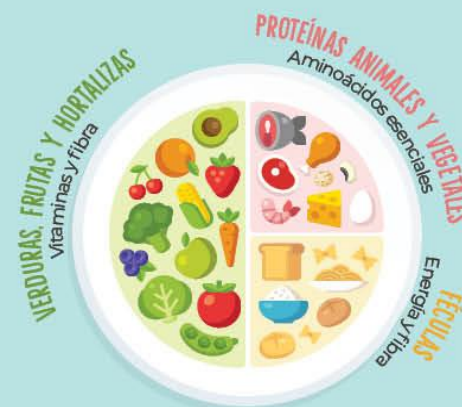
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**