

CANDELA RAMB
 DIETISTA – NUTRICIONISTA
 COD. 02286

de
 a comer
 sano.



FISH
 REVOLUTION



MARIANES
 SALUD



GROW
 FOOD
 BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>2</div> <div>CREMA DE COLIFLOR</div> <div>BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS</div> <div>FRUTA</div>	<div>3</div> <div>SOPA CASERA DE ARROZ</div> <div>POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)</div> <div>YOGUR</div>	<div>4</div> <div>LENTEJAS DE LA HUERTA</div> <div>HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA</div> <div>FRUTA</div>	<div>5</div> <div>CREMA DE VERDURAS</div> <div>ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO</div> <div>FRUTA</div>	<div>6</div> <div>PASTA ESPIRAL INTEGRAL A LA CARBONARA</div> <div>MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)</div> <div>FRUTA</div>
<div>9</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA</div> <div>ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA</div> <div>YOGUR</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA</div> <div>POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA (lechuga y tomate)</div> <div>FRUTA</div>	<div>11</div> <div>ARROZ BRUT</div> <div>LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA</div> <div>FRUTA</div>	<div>12</div> <div>CREMA DE CALABACIN</div> <div>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)</div> <div>FRUTA</div>	<div>13</div> <div>GUISO DE ALUBIAS PINTAS</div> <div>SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)</div> <div>FRUTA</div>
<div>16</div> <div>SOPA DE ESTRELLITAS</div> <div>BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)</div> <div>FRUTA</div>	<div>17</div> <div>GUISO DE PATATAS</div> <div>ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)</div> <div>FRUTA</div>	<div>18</div> <div>CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL</div> <div>LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)</div> <div>FRUTA</div>	<div>19</div> <div>CREMA DE BROCOLI</div> <div>POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)</div> <div>YOGUR</div>	<div>20</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS</div> <div>TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS</div> <div>FRUTA</div>
<div>23</div> <div>PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO</div> <div>MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria)</div> <div>FRUTA</div>	<div>24</div> <div>CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA</div> <div>ESTOFADO DE CERDO</div> <div>YOGUR</div>	<div>25</div> <div>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz)</div> <div>FRUTA</div>	<div>26</div> <div>ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO</div> <div>POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)</div> <div>FRUTA</div>	<div>27</div> <div>CREMA MULTIVEGETALES</div> <div>GUISO DE GARBANZOS CON</div> <div>FRUTA</div>
<div>30</div> <div>POTAJE DE LENTEJAS</div> <div>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)</div> <div>YOGUR</div>				

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

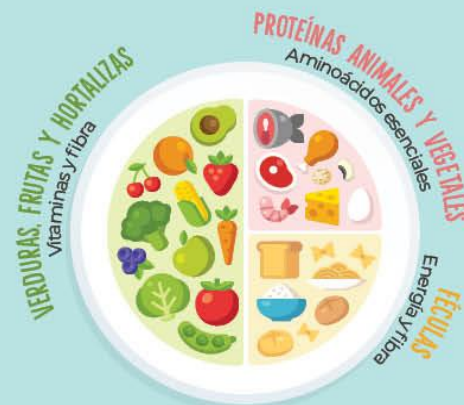
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.