

CANDELA RAMB  
DIE TISTA – NUTRICIONISTA  
COD. 02286

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



| LUNES                                                                                           | MARTES                                                            | MIÉRCOLES                                                      | JUEVES                                                          | VIERNES                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                               | 3                                                                 | 4                                                              | 5                                                               | 6                                                                   |
| CREMA DE COLIFLOR                                                                               | SOPA CASERA DE ARROZ                                              | CREMA DE PUERROS                                               | CREMA DE VERDURAS                                               | CHAMPIÑONES Y CALABACIN                                             |
| MERLUZA CON PATATA Y ZANAHORIA VAPOR                                                            | POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanaharia y aceitunas) | HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA                     | ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO                                      | MERLUZA CON Salsa Mery y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)  |
| FRUTA                                                                                           | YOGUR NATURAL                                                     | FRUTA                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                                               |
| 9                                                                                               | 10                                                                | 11                                                             | 12                                                              | 13                                                                  |
| CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA                                                                   | CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA                                      | ARROZ CON VERDURAS                                             | CREMA DE CALABACIN                                              | TABOULE (perejil, cilantro, hierbabuena, tomate)                    |
| MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI                                                         | 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 NATURAL                                                                                   | FRUTA                                                             | FRUTA                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                                               |
| 16                                                                                              | 17                                                                | 18                                                             | 19                                                              | 20                                                                  |
| CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA                                                                    | SEMOLA DE ARROZ                                                   | ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS                                    | CREMA DE BROCOLI                                                | CREMA DE CALABACIN                                                  |
| POLLO ASADO EN SU JUGO CON CALABACIN                                                            | TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI                                 | LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) | POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS                                | TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS                          |
| FRUTA                                                                                           | FRUTA                                                             | FRUTA                                                          | YOGUR NATURAL                                                   | FRUTA                                                               |
| 23                                                                                              | 24                                                                | 25                                                             | 26                                                              | 27                                                                  |
| SEMOLA DE ARROZ                                                                                 | CREMA DE ZANAHORIA                                                | CREMA DE COLIFLOR                                              | ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO                          | CREMA MULTIVEGETALES                                                |
| MERLUZA AL HORNO CON Salsa SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) | ESTOFADO DE CERDO                                                 | TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) | POLLO AL HORNO CON BRESA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate) | LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ                                       |
| FRUTA                                                                                           | YOGUR NATURAL                                                     | FRUTA                                                          | FRUTA                                                           | FRUTA                                                               |
| 30                                                                                              |                                                                   |                                                                |                                                                 |                                                                     |
| CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA                                                                   |                                                                   |                                                                |                                                                 |                                                                     |
| TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)                                     |                                                                   |                                                                |                                                                 |                                                                     |
| YOGUR NATURAL                                                                                   |                                                                   |                                                                |                                                                 |                                                                     |

# 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

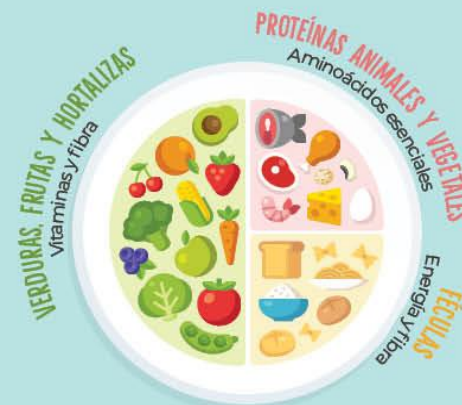
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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:



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