

DIETA: NO GLUTEN				NOVIEMBRE	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
2	3	4	5	6	<div>CANDELA RAMB DIETISTA – NUTRICIONISTA COD. 02286</div> <div></div> <div>de acom er sal 6 .org</div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
CREMA DE COLIFLOR	SOPA CASERA DE ARROZ	CREMA DE PUERROS	CREMA DE VERDURAS	PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON VERDURAS (CALABACIN, ZANAHORIA Y	
BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS	POLLO A LA ITALIANA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria 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 BRUT	CREMA DE CALABACIN	GUISO 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 NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	
16	17	18	19	20	
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	GUISO DE PATATAS	CALDO DE PESCADO CON ARROZ INTEGRAL	CREMA DE BROCOLI	CREMA DE CALABACIN	
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	TORTILLA DE CALABACIN CON BROCOLI	LOMO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)	POLLO ASADO AL LIMON CON ENSALADA (lechgua, soja y zanahoria)	TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS	
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	
23	24	25	26	27	
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE	CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	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)	GUISO DE GARBANZOS CON POTON	
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

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

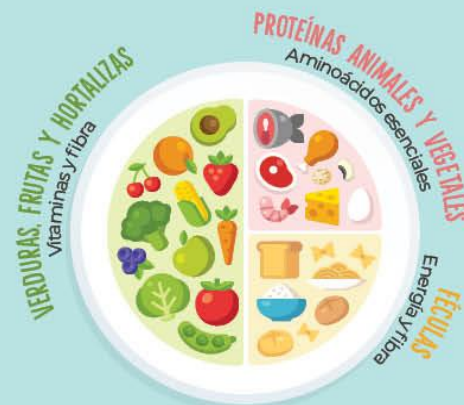
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**