

DIETA: NO PESCADO NO MARISCO (ESCOLETA)

NOVIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
CREMA DE COLIFLOR	SOPA CASERA DE ARROZ	CREMA DE LENTEJAS DE LA HUERTA	CREMA DE VERDURAS	CREMA ESCUDELLA FRESCA
BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS	POLLO A LA ITALIANA CON TABOULE	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESTOFADO DE AVE AL TOMILLO	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
9	10	11	12	13
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	ARROZ BRUT	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE ALUBIAS PINTAS
ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA	POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON TOMATE NATURAL	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA	POLLO CON PICADA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
16	17	18	19	20
SOPA DE ESTRELLITAS	SEMOLA DE ARROZ	ARROZ CON VERDURAS	CREMA DE BROCOLI	CREMA DE LENTEJAS ESTOFADAS
BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	POLLO AL HORNO CON CALABACIN	LOMO DE CERDO AL HORNO CON CALABACIN	POLLO ASADO AL LIMÓN CON PATATAS	TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA
23	24	25	26	27
PASTA CON Salsa DE TOMATE Y ORÉGANO	CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA	CREMA DE ALUBIAS PINTAS	ARROZ CON TOMATE	CREMA MULTIVEGETALES
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS (BROCOLI Y ZANAHORIA)	ESTOFADO DE CERDO	TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	POLLO AL HORNO CON BRESA CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN	LOMO SAJONIA EN SU JUGO ARROZ
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
30				
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA				
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN				
YOGUR NATURAL				

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

aprende
acomersano.org



FISH
REVOLUTION



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

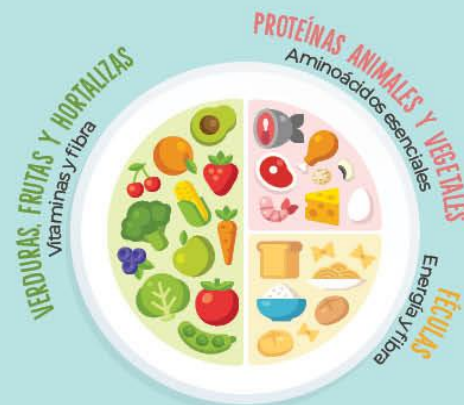
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.