

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEV



VIERNES

**aprende
acomer
sano.org**



**FISH
REVOLUTION**



1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA SALTEADA	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y CALABACIN
FRUTA	YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
POTAJE DE LENTEJAS	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	CREMA DE PATATA CON CEBOLLA
TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON TOMATE NATURAL	HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA DE TOMATE
YOGUR NATURAL	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
SOPA DE ARROZ	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON PICADA, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON TABOULE	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	HAMBURGUESA DE PAVO CON ZANAHORIA SALTEADA	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR	FRUTA

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:



NOTAS:

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

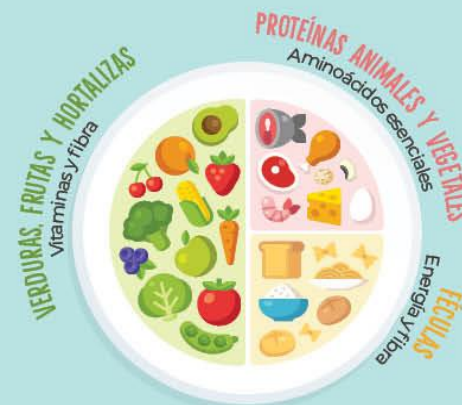
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

PODEMOS CENAR:

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

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

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