

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JU

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948*Beatriz*

VIERNES

aprende
acomerte
sano.org

23

24

25

26

27

ENSALADA VERDE (lechuga, aceitunas
verdes, tomate, zanahoria) 191103

MACARRONES BOLOÑESA 153254

ENSALADA DE ARROZ 176987

TRAMPO DE GARBANZOS

ARROZ A LA CUBANA 153257

ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ
155801MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)
76830/155607TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha) 26159/76882MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y
PIMIENTO ROJO 76819/223176MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezzclum y
aceitunas verdes) 25781/2586

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ 176987

BULLIT DE POLLO 153076

FRUTA

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

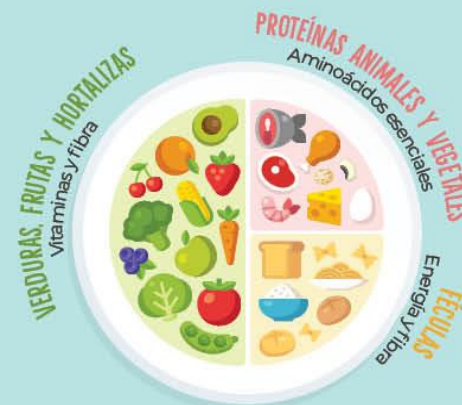
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

NOTAS:



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