

CAMPUS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JU

VIERNES

JUNIO

aprende
a comer
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, mezclum y
aceitunas verdes) 25781/2596

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

30

ENSALADA DE ARROZ 176987

BULLIT DE POLLO 153076

FRUTA

FISH
REVOLUTIONGUARDIANES
DE LA SALUDGROW
FOOD
BANKS

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



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

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

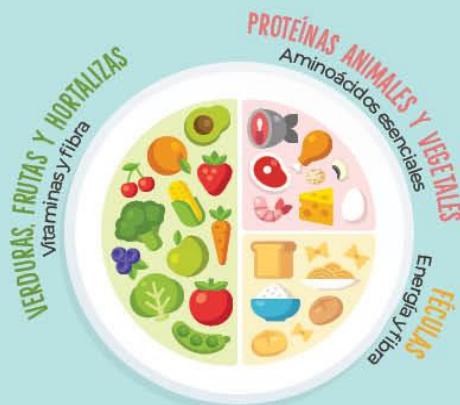
PODEMOS CENAR:

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.



RECUELA: 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.