

BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

JUNIO



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

1 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	2 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	3 CREMA DE VERDURAS	4 SOPA DE ESTRELLITAS	5 TUMBET
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	FRITO MALLORQUIN	POLLO CON SALSA BARBACOA Y ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
8 POTAJE DE LENTEJAS	9 SOPA DE ESTRELLITAS	10 CREMA DE CALABACIN	11 ARROZ DE PESCADO	12 ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	BULLIT (garbanzos, verduras, patata y pollo)	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	HAMBURGUESA MIXTA (ternera cerdo) CON ENSALADA (lechuga, cebolla y tomate)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15 SOPA DE ARROZ	16 GUISO DE ALUBIAS PINTAS	17 PATATAS A LA RIOJANA	18 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	19 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	MUSLITOS DE POLLO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	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:



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

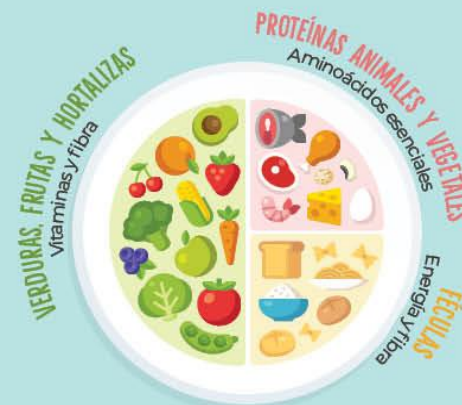
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:

