



aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

CREMA DE PASTANAGO I CARBASSA

TRUITA DE PATATES AMB PÈSOLS

PILOTES MIXTES AMB VERDURES I
PATATA

IOGURT

FRUITA

14

CUINAT DE MONGETES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀTIGA I
ORENGA

15

PEIX A LA MALLORQUINA

16

CREMA DE VERDURES

MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA
DE TOMÀTIGA I ORENGA

17

SOPA D'ESTRELLETES

ENSALADA DE PATATA AMB OU I
TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENSALADA
(lletuga, esparrec i blat de moro)

ALETES DE POLLASTRE AMB SALSA
BARBACOA I ENSALADA (lletuga, ceba i
tomàtiga)

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

21

CUINAT DE LLENTIES

SOPA D'AU

22

BULLIT (cigrons, verdures, patata)

23

ARROÇ DELICIES

LLUÇ AMB SALSA DE LLIMONA I PASTA
INTEGRAL

24

ENSALADA RUSSA

ARRÒS DE PEIX

TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA
(lletuga, blat de moro i pastanagó)

NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENSALADA
(lletuga, mezclum i olives)

HAMBURGUESA MIXTA (vedellaporc)
AMB ENSALADA (lletuga, ceba i
tomàtiga)

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

28

SOPA D'ARRÒS

29

CUINAT DE MONGETES PINTES

30

CREMA DE VERDURES

OUS BULLITS AMB SAMFAINA

LLUÇ AL FORN AMB PICADA I
ENSALADA (lletuga, remolatxa i
pastanagó)

CUIXETES DE POLLASTRE AMB ROMERO
Y ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)

FRUITA

IOGURT

FRUITA

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

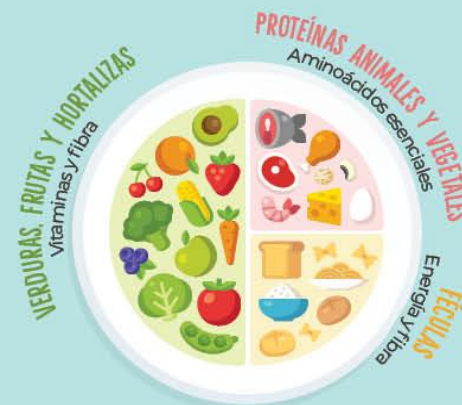
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**