

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

Beatriz

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acom
sar 2.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FESTIVO

1

ARROZ CALDOSO DE PESCADO

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
MENESTRA

FRUTA

5

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y ATUN

GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON
BORRAJA

6

CREMA DE VERDURAS

7

BROCOLI Y ZANAHORIA SALTEADOS

8

GUISO DE PATATAS CON VERDURAS

HUEVOS COCIDOS CON ESPINACAS A
LA CREMA

MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA
(lechuga, zanahoria y aceitunas)

TORTILLA DE PATATA CON TOMATE
NATURAL

MERLUZA BILBAINA CON PURE DE
PATATA

GARBANZOS ALIÑADOS

LACTEO

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES

PASTA CON SALSA DE TOMATE Y
OREGANO

13

ENSALADA DE ARROZ

14

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS

15

ARROZ A LA CUBANA

SALMON AL ENELDO CON ARROZ

MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y remolacha)

GALLO SAN PEDRO CON PATATAS ASADAS
Y PIMIENTO ROJO

MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA (lechuga, mezclum y
aceitunas verdes)

FRUTA

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

19

ENSALADA DE ARROZ

POTAJE DE GARBANZOS

20

PASTA ESPIRAL CON SALSA DE
TOMATE Y OREGANO

21

CREMA DE BROCOLI

22

ENSALADA COMPLETA

BULLIT DE PESCADO CON MAYONESA

TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA
Y CHAMPIÑONES

MERLUZA ENCEBOLLADA CON
ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)

CALAMARES A LA ROMANA CON PATATA
PANADERA

ARROZ DE VERDURAS

FRUTA

NATILLAS VAINILLA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

26

CREMA DE ZANAHORIA

ARROZ CON VERDURAS

27

CREMA DE CALABACIN

28

MACARRONES NAPOLITANA

29

ENSALADA DE LENTEJAS

MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ

CROQUETAS DE ESPINACAS CON
ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)

BOLOÑESA DE LEGUMBRETA CON
PURE DE PATATA

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga, cebolla y zanahoria)

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA
(lechuga y tomate)

FRUTA

LACTEO

FRUTA

FRUTA

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

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

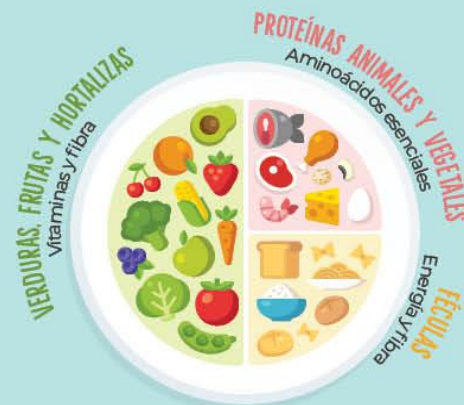
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.