

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.

www.scolarest.es







Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera  Kiwi  Uva 
Plátano  Mandarina  Fresa 
Manzana  Aguacate  Granada 
Naranja  Melón 

VERDURAS

Calabaza  Ajo fresco  Escarola 
Remolacha  Col  Apio 
Espinacas  Lombarda  Zanahoria 
Cebolla blanca  Coles de bruselas  Cogollo 
Cebolla roja  Coliflor  Lechugas 
Puerro  Brócoli  Acelgas 
Patatas 

PESCADOS

Bonito  Mela  Salmón 
del norte  Mero  Sepia 
Caballa  Lubina  Trucha 
Dorada  Pez 
Palometa  espada 

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día