

Beatriz Martínez Ruiz  
Dietista - Nutricionista  
CV01948

*Beatriz*

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	CHAMPIÑONES CON ZANAHORIA A LAS FINAS HIERBAS	FIDEUA DE VERDURAS	ENSALADA DE COMPLETA CON HUEVO Y ATÚN
TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Y ACEITUNAS	SALMON A LA NARANJA CON MAIZ Y GUI SANTES	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria)	VARITAS DE MERLUZA CON PATATAS PANADERA Y PIMIENTOS ROJOS	ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
11	12	13	14	15
SOPA DE VERDURAS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURIAS	CREMA DE CALABACIN	ARROZ CALDOSO DE PESCADO	GARBANZOS ALIÑADOS
MERLUZA CON SALSA DE LIMON Y PATATAS CON BERENJENA Y CALABACIN	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria)	POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON PATATA ASADA	EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga y tomate)	TORTILLA DE CALABACIN CON MENESTRA
FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA
18	19	20	21	22
PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ATUN	CREMA DE VERDURAS	GUI SU DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	CREMA DE BROCOLI Y ZANAHORIA	GUI SU DE PATATAS CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL	MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y aceitunas)	ABADEJO BILBAINA CON PURE DE PATATA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maiz)
LACTEO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
25	26	27	28	29
CREMA DE PUERROS	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	ENSALADA DE ARROZ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ A LA CUBANA
SALMON AL ENELDO CON ARROZ	ABADEJO AL HORNO CON PICADA Y TOMATE NATURAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y remolacha)	GALLO SAN PEDRO CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezcla de verduras y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA

# 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](http://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.

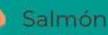
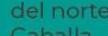
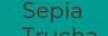
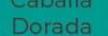
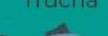
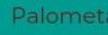
#### FRUTAS

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