



Maria Florencia Franzese
Nutricionista CV-2111

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



4	5	6	7	8
POTAJE DE LENTEJAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	CREMA DE CALABACIN	ARROZ DE PESCADO	ENSALADILLA RUSA
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	ENSALADA DE ALUBIAS	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	GARBANZOS CON LEGUMBRETA
FRUTA	FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA
11	12	13	14	15
CREMA DE PUERROS	TABULE	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CALABACIN PATATA Y ZANAHORIA	CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (pte cod picatostes)
MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	GUISO DE ALUBIAS PINTAS CON BORRAJA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA
18	19	20	21	22
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	ARROZ CON VERDURAS	SOPA DE VERDURAS	CREMA DE PUERROS
POTAJE DE GARBANZOS	MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI	"BURRITO" TEX MEX CON PICADA VEGETAL	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas)	SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maíz)
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
25	26	27	28	29
CREMA DE PATATAS CON CEBOLLA	ENSALADA DE PATATAS CON ATUN, TOMATE Y ACEITUNAS	CREMA DE CALABACIN	CREMA DE BROCOLI	PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate)	ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	LENTEJAS ESTOFADAS	ENSALADA DE GARBANZOS	BULLIT DE GARBANZOS VG
FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR	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

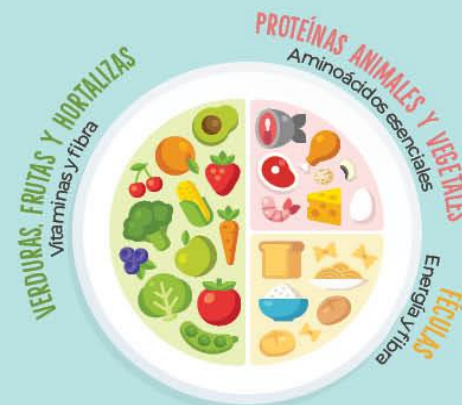
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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:

