

DIETA: NO CARNE

JUNIO



VIERNES





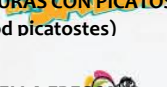

**aprende
acomer
sano.org**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUE

1	2	3	4	5
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE VERDURAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE	TUMBET 
TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, espárragos, maíz)	PESCADO A LA MALLORQUINA	MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA	MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS	LENTEJAS CON CALABAZA 
FRUTA	YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA 
8	9	10	11	12
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)	BULLIT DE GARBANZOS VG	MERLUZA AL LIMON CON PASTA INTEGRAL	ENSALADA DE ALUBIAS PINTAS CON BROCOLI	ENSALADA DE ALUBIAS 
YOGUR	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
15	16	17	18	19
CREMA DE PUERROS	TABULE	CREMA DE PUERROS	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	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	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA (lechuga y tomate)	ESCUDELLA FRESCA 
FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS VAINILLA	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

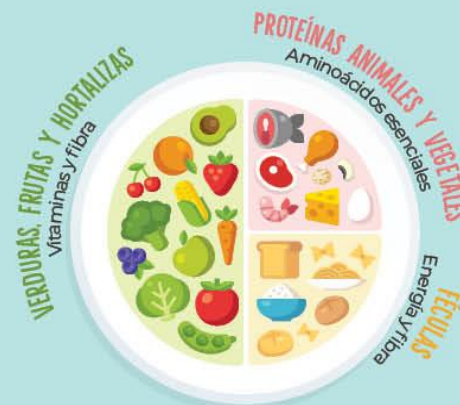
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:

