DIETA: NO CARNE

NOVIEMBRE

CANDELA RAMB
DIETISTA – NUTRICIONISTA
COD. 02286

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE COLIFLOR BULLIT TRADICIONAL CON HUEVO Y GARBANZOS FRUTA	**3** ARROZ CON LEGUMBRETA HAMBURGUESA DE COUS COUS CON ENSALADA (lechuga y tomate) YOGUR	**4** ESCUDELLA FRESCA LENTEJAS DE LA HUERTA FRUTA	**5** CREMA DE VERDURAS ENSALADA DE ALUBIAS (pimiento rojo, pimiento verde y cebolla) FRUTA	**6** MACARRONES INTEGRALES GRATINADOS MERLUZA CON SALSA MERY Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria) FRUTA
9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA MERLUZA AL HORNO CON PICADA CON BROCOLI YOGUR	**10** PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS ALIÑADOS (patata y judias verdes) FRUTA	**11** ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ (maiz, pimiento verde, zanahoria, cebolla) HAMBURGUESA DE QUINOA CON PATATAS FRITAS FRUTA	**12** GUISO DE GARBANZOS CON LEGUMBRETA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, aceitunas) FRUTA	**13** GUISO DE ALUBIAS PINTAS SALMON CON SALSA DE ENELDO Y ENSALADA (lechuga, col lombarda, maiz) FRUTA
16 CANELONES DE ESPINACAS CON SALSA DE TOMATE BULLIT DE GARBANZOS VG FRUTA	**17** GUISO DE PATATAS ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) FRUTA	**18** ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, pepino y tomate) FRUTA	**19** CREMA DE BROCOLI ENSALADA DE GARBANZOS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla) YOGUR	**20** LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE VERDURAS FRUTA
23 PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA SUAVE DE PIMIENTOS Y ENSALADA (lechuga, mezclum, pepino y zanahoria) FRUTA	**24** CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA MERLUZA AL LIMON CON PANACHE DE VERDURAS YOGUR	**25** POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, esparragos, maiz) FRUTA	**26** ARROZ INTEGRAL AL POMODORO CON OREGANO LENTEJAS CON CALABAZA FRUTA	**27** CREMA MULTIVEGETALES GUISO DE GARBANZOS CON POTON FRUTA
30 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y zanahoria) YOGUR				

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Merafi

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

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

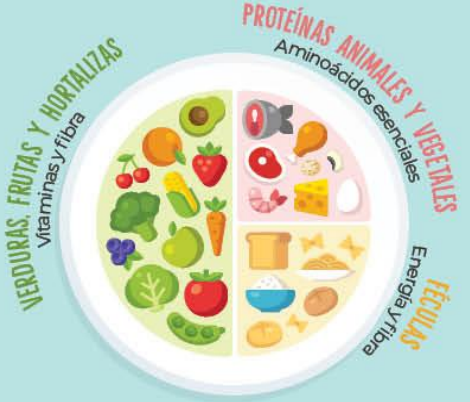
- Acelgas
- Ajo
- Alcachofas
- Berenjena
- Brócoli
- Calabacín
- Haba
- Judía Verde
- Calabaza
- Col lombarda
- Coliflor
- Endivia
- Escarola
- Espinaca
- Lechuga
- Pepino
- Pimiento
- Puerro
- Rábano
- Remolacha
- Repollo
- Tomate
- Zanahoria

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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."