



aprende a comer sano.org



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					FESTIU

4	5	6	7	8
CUINAT DE LLENTIES	SOPA D'ESTRELLETES	CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS DE PEIX	ENSALADA RUSSA
TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	HAMBURGUESA MIXTA (vedellaporc) AMB ENSALADA (lletuga, ceba i tomàtiga)	LLUÇ AMB Salsa DE LLIMONA I PASTA INTEGRAL	POLLASTRE AL FORN AMB ENSALADA (lletuga, mezcum i olives)	CIGRONS AMB BOLONYESA DE SOJA
FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA

11	12	13	14	15
SOPA D'ARRÒS	MONGETES PINTES AMB BORRATJA	MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa DE TOMÀTIGA I ORENGA	PATATES A LA RIOJANA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS
LLUÇ AL FORN AMB PICADA I ENSALADA (lletuga, remolatxa i pastanagó)	CUIXETES DE POLLASTRE AMB ROMERO Y ENSALADA (lletuga, pastanagó i olives)	OUS BULLITS AMB SAMFAINA	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)	ESCUDELLA FRESCA
FRUITA	IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA

18	19	20	21	22
CREMA DE PASTANAGO I CARBASSA	MACARRONS INTEGRALS AMB Salsa NAPOLITANA	ARRÒS BRUT	SOPA DE VERDURES	CUINAT DE CIGRONS
POLLASTRE A LES FINES HERBES AMB ENSALADA (lletuga i tomàtiga)	PILOTES MIXTES AMB VERDURES I PATATA	"BURRITO" TEX MEX AMB PICADA VEGETAL	TRUITA DE PATATA AMB ENSALADA (lletuga, mezcum i olives)	SALMÓ AMB Salsa D'ANET I ENSALADA (lletuga, col lombarda i blat de moro)
IOGURT	FRUITA	FRUITA	FRUITA	FRUITA

25	26	27	28	29
JORNADA TAIWANESA	ENSALADA DE PATATA AMB TONYINA, TOMÀTIGA I OLIVES	CUINAT DE LLENTIES	CREMA DE BRÒQUIL	PAELLA DE VERDURES
AGUIAT DE PORC TAIWANES	PILOTES DE PEIX AMB ENSALADA (lletuga, blat de moro i pastanagó)	TRUITA FRANCESA AMB PASTA INTEGRAL	POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I ENSALADA (lletuga, soja i pastanagó)	BULLIT (cigrons, verdures, patata i pollastre)
FRUITA	FRUITA	FRUITA	IOGURT	FRUITA

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

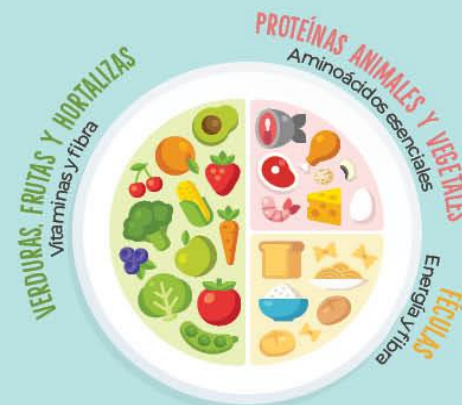
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:

