













# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER Recetas elaboradas a base de alimentos saludables. sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER, Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIP, Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



#### Temporada

# OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



#### FRUTAS

Aquacate Caqui Chirimoya Frambuesa Kiwi

Limón Mandarina Mango Manzana Narania

Pera Plátano Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas Ajo Alcachofas Bereniena Brócoli Calabacín Calabaza Col lombarda Pepino

Coliflor Endivia Escarola Espinaca Haba Judía Verde Lechuga

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	$\rightarrow$	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	$\rightarrow$	Pasta, arroz, legumbres, patatas
Carne	<b>→</b>	Pescado o huevo
Pescado	$\rightarrow$	Carne o huevo
Huevo	$\rightarrow$	Pescado o carne
Fruta	$\rightarrow$	Lácteos o Fruta
Lácteos	$\rightarrow$	Fruta

NOTAS:



RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en

\*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.

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