

AMOR DE DIOS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 740 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4 689 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 46 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
YOGUR

5 554 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6 906 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 14

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y
QUESO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7 803 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10 640 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11 499 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 9

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

12 673 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 9

LAZOS CON SALSA CARBONARA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13 699 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

**LA ALEGRÍA DE LA HUERTA
(MURCIA)**
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON
PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18 795 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 6

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y
MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21 745 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27 733 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28 894 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
, OLIVAS Y MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

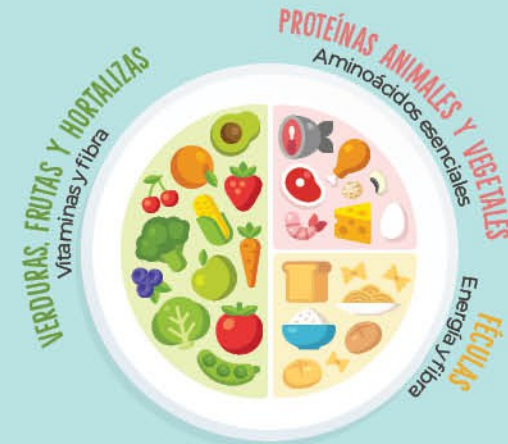
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON TOMATE
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

11

BRÓCOLI CON PUERRO
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
PATATA ASADA
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RÉCETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO (GARBANZOS, POLLO, PATATAS,
ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES)
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

24

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

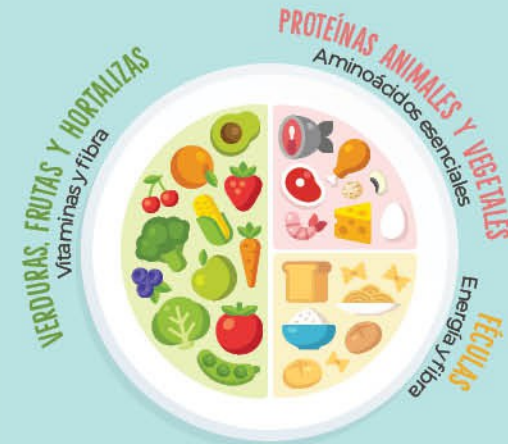
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

LAZOS CON SALSA CARBONARA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON VERDURAS
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACÓN ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

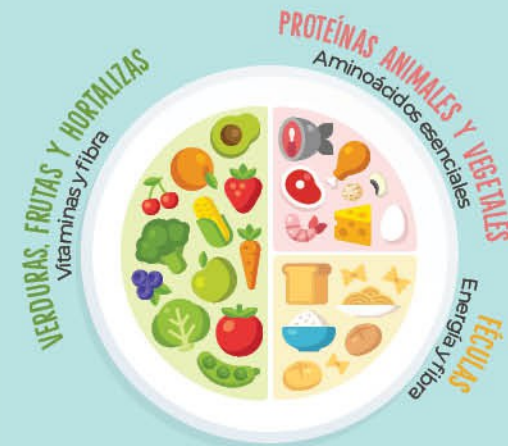
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

LAZOS CON SALSA CARBONARA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RÉCETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACÓN ,OLIVAS Y MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

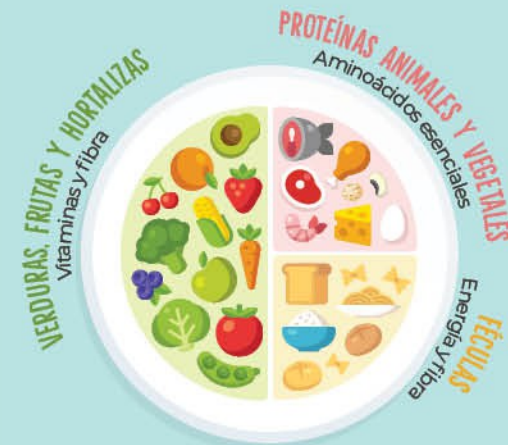
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON ATÚN
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y CHAMPIÑÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

LAZOS CON TOMATE
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RÉCETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

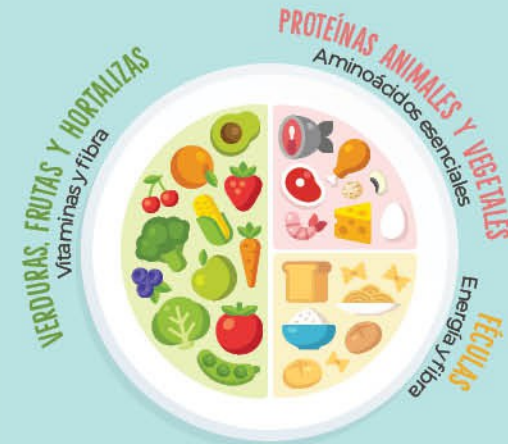
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA PANADERA
FRUTA

12

ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON VERDURAS
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

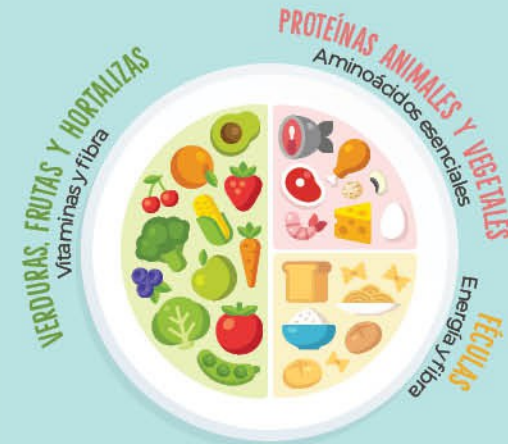
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
 ABADEJO FRITO CON MAIZENA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
 SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
 ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
 YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
 TORTILLA DE PATATA
 TOMATE EN DADOS
 FRUTA

6

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON ATÚN
 COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
 POLLO AL LIMÓN
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 YOGUR

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
 HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
 PATATA PANADERA
 FRUTA

12

ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
 CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y TIRAS DE BACON)
 MERLUZA A LA BILBAÍNA
 JUDÍAS VERDES
 FRUTA

13

LENTEJAS (ECOLÓGICO) SALTEADAS CON PIMIENTOS Y CEBOLLA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 TOMATE Y ZANAHORIA
 FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
 ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
 TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
 FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
 SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
 LECHUGA Y TOMATE
 FRUTA

19

RECETA FISH REVOLUTION
 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
 GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
 FRUTA

20

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
 COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
 REPOLLO
 FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
 TORTILLA DE QUESO
 TOMATE ALIÑADO Y BROTES
 YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
 ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
 FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
 TORTILLA DE PATATA
 LECHUGA Y CEBOLLA
 FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
 SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
 ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
 ARROZ CARNAVALESCO
 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 HELADO

NOTAS: "No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso."

aprende
 a comer
 sano.org



FISH
 REVOLUTION



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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

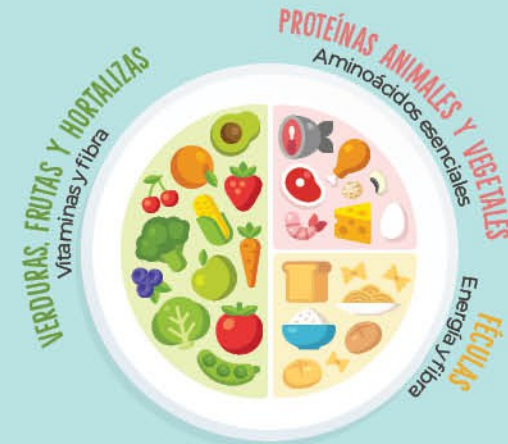
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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:



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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y QUESO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PATATA PANADERA
FRUTA

12

LAZOS CON SALSA CARBONARA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

RÉCETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
PIZZA ENMASCARADA DE BACÓN ,OLIVAS Y MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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

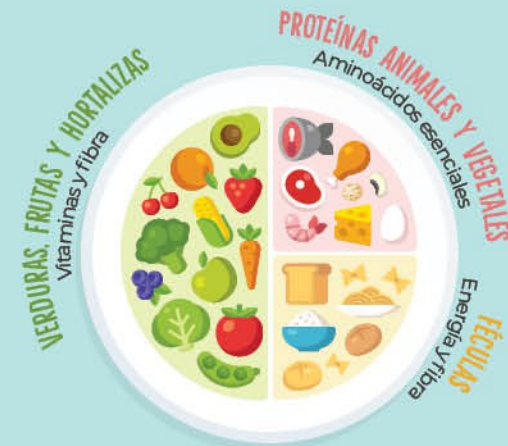
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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:



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