

## BASAL

DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES



aprende  
a comer  
sano.org



1	2	3	4	5
CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES BOLOÑESA	SOPA DE AVE	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS	ARROZ CALDOSO
ESTOFADO DE CERDO CON ARROZ	MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, remolacha y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz)	MUSLITOS DE POLLO EN SALSA BARBACOA CON PATATAS ASADAS Y PIMIENTO ROJO	MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas verdes)
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	FRUTA
8	9	10	11	12
GUISO DE LENTEJAS CON CALABAZA	PASTA ESPIRAL CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO	CREMA DE BROCOLI	ARROZ BRUT	FESTIVO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino)	MERLUZA ENCEBOLLADA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES	LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON PATATA PANADERA	CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA (lechuga y tomate)	
FRUTA	FRUTA	LACTEO	FRUTA	
15	16	17	18	19
GUISO DE PATATAS CON VERDURAS	MACARRONES NAPOLITANA	POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS	SOPA DE NAVIDAD	CREMA DE PUERROS
MERLUZA CON SALSA CURRY Y ARROZ	SALCHICHAS DE CERDO CON ENSALADA (lechuga, maíz y zanahoria)	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria)	POLLO EMPANADO CON PATATAS	CROQUETAS DE ESPINACAS CON GUISANTES Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

Bon  
Nadal



# 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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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



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

## SI HEMOS COMIDO...

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

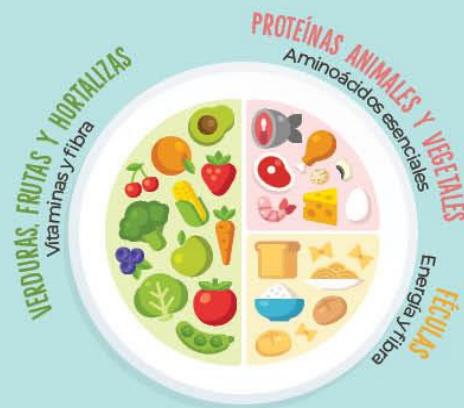
## PODEMOS CENAR:

## 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.



RECUELA: 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

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