

COMER

APRENDER

VIVIR



Del 7 al 18 de noviembre



100% Aceite de Oliva

Tanto en crudo (aliño de ensaladas y verduras) como para cocinar, ya sea en fritos, planchas o guisos.



Origen vegetal

Potenciamos el consumo de alimentos de origen vegetal como las legumbres. Fruta fresca, frutos secos, verduras y hortalizas



Pescado Premium

Bacalao, atún, salmón, merluza, cazón, mero, calamar, colita de rape, abadejo y emperador.

Equilibrio **pescado blanco/ azul**.



Productos Frescos y de temporada

Divulgamos entre los niños el **consumo responsable** y el placer de consumir los alimentos en su momento óptimo de consumo.



Producto ecológico

Dos veces a la semana la **legumbre y la pasta será ecológica**



En Scolarest
pensamos

Mediterráneamente

Uso racional de la sal

Potenciando el uso de las **especies** propias de nuestra cultura gastronómica, ganamos en salud sin perder en sabor



Yogurt ECO a Granel

Más rico y más sostenible. Una vez a la semana.



Carne

Reducimos el consumo de **carne roja y derivados cárnicos procesados**



Uso racional de la sal

Variedad de pan

Pan variado **elaborado en el centro**: a elegir entre **pan blanco, cereales, integral, sin gluten...**



Además reducimos...

Además reducimos...

La presencia de platos **precocinados, fritos y rebozados**. Los alimentos con alto contenido en azúcares refinados y grasas saturadas.



Tendencias gastronómicas

Elaboraciones más saludables

Potenciamos el uso de **alimentos crudos, cocción al vapor, a la plancha, al horno y al papillote**. De esta manera conservamos todo el sabor, aromas y propiedades nutritivas del alimento.



02



Nuevos Cereales

Se introducen progresivamente nuevos cereales en nuestros menús: **quinoa, mijo, alforfón, cuscús, bulgur o espelta**.



04



05



Origen de los alimentos

Scolarest apuesta por productos **sostenibles, ecológicos y, preferentemente cultivados y elaborados en la zona**.

01



Proteína vegetal

2016 fue declarado por la FAO el año internacional de las legumbres. **Scolarest instauro la campaña leguminízate!**

03



Plato único



¿Comemos igual hoy que hace unos años? Scolarest es consciente de los cambios que acontecen en hábitos alimenticios y ofrece otras posibilidades de menú como el plato único o el orden de la fruta antes de la comida.

Tendencias gastronómicas

Producto ecológico

En Scolarest apostamos por la agroecología y la educación en los valores de la **sostenibilidad**. Introducimos productos ecológicos en nuestros menús: lentejas, garbanzos, calabacín o arroz son algunos ejemplos.

02



01



Espicias

Riqueza = variedad. En Scolarest inculcamos nuevos sabores a través de las especias: comino, tomillo, romero, albahaca, laurel, cúrcuma, curry, canela, nuez moscada, jengibre, pimienta ...

Superalimentos

Nuestros menús se diseñan teniendo en cuenta la presencia de superalimentos: **alimentos crudos, brotes de cereales, semillas, algas, bayas, frutos o raíces...**

03



04



05



Gastronomía Internacional

Recetas de cocina internacional que inyectarán en nuestros pequeños comensales la curiosidad y ¡nuevos sabores! **La mejor manera de conocer la cultura de otros países es a través de su cocina.**

+

Cromoterapia

COMER en COLORES

Cuantos más colores en el plato ¡más salud! Esta nueva tendencia nutricional relaciona los colores de los alimentos con sus propiedades nutricionales.



alimentamos
Su futuro

