

COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

¿Qué cenamos hoy?

Preparar la cena con alimentos que no hayas consumido en la comida elaborados de manera ligera y sencilla.



No olvides acompañar con algo de pan y agua suficiente.

Frecuencias de consumo recomendadas

- En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días a la semana. Y de 2 a 3 días a la semana: pasta, arroz patatas.
- En el segundo plato:

Huevo	Pescado	Ternera, cerdo, ave
1 ó 2 días a la semana	3 ó 4 días a la semana	2 ó 3 días a la semana
- Postre: incluir frutas de temporada y lácteos.

¿Y en caso de alergias e intolerancias?

En caso de alergias o intolerancias hay que procurar mantener una buena alimentación a pesar de las limitaciones. Sustituir los productos no tolerados por los permitidos dentro de la misma familia de alimentos.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.D. 1420/2006

HABLEMOS DE SCOLAREST

“Hablemos de Scolarest” es el espacio donde encontraran información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

En Scolarest, sabemos que una buena alimentación, debe de ir siempre acompañada de la práctica de ejercicio físico, para ayudarles al desarrollo de destrezas, divertirse, a socializar y también para aprender formando parte de un equipo.

El deporte les ayudará a su desarrollo físico y mental. Cualquier tipo de ejercicio físico es recomendable, tanto en grupo como individual. ¡Andar o subir y bajar escaleras también es ejercicio!

Además de divertirse, les ayudaremos a desarrollar otras capacidades.



COMER
APRENDER
VIVIR

www.scolarest.es

Scolarest