

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:



- 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 mensualmente encontrareis información relevante referente a los servicios que prestamos en los colegios.

ACUERDOS Y COLABORACIONES CON VALOR

Scolarest colabora con más de 20 instituciones para la inserción laboral de personas en riesgo de exclusión social. También apoyamos la contratación de servicios o bienes a centros especiales y colaboramos con programas sociales relevantes (FAISEM, FEAPS, CARITAS, IMAS, ...).

Tenemos un acuerdo de colaboración con la Cooperativa Alternativa 3, en al difusión del Comercio Justo.

