

“ El momento de comer es mucho más que sentarse a la mesa. **Scolarest** apuesta por convertir el mediodía en **tiempo de convivencia y aprendizaje** donde transmitir y potenciar hábitos de vida saludable. ”

¿QUÉ ESTAMOS COCINANDO PARA DICIEMBRE?



¿Sabes por qué los colores de la navidad son el rojo y verde?

Aunque en la actualidad, la navidad es multicolor y está llena de luces y bolas de todos los tonos posibles, sin duda el rojo y el verde son los más representativos de estas fechas. ¡Te contamos su procedencia!

El color verde tiene su origen en el siglo IV, cuando los paganos creían que las plantas y árboles que mantenían su color en invierno eran sagradas y con poderes, ya que se desconocía por qué el resto de la naturaleza yacía muerta durante las bajas temperaturas.

El rojo, por su parte, tiene origen en los celtas, que decoraban sus robles con manzanas rojas, que representaban para ellos la juventud y la vida.

Este año nuestros niños de Scolarest podrán disfrutar de una deliciosa comida navideña para celebrar entre todos esta bonita tradición de amor y compañerismo.

Os deseamos a todos una ¡Feliz Navidad!

Aceite de Oliva

Scolarest cocina sus menú con 100% **ACEITE DE OLIVA** en todos los comedores escolares.

¿Sabías qué...?

Empezamos a usar aceite de oliva probablemente hace miles de años, cuando los distintos pueblos que habitaban en la zona del Mediterráneo comenzaron a cultivar olivos y a extraer el jugo de la aceituna.



Fish Revolution

Nuestras recetas **Fish Revolution** están creadas por el Chef Tres estrellas **Michelin Ángel León**, son atractivas y nutritivas. Están basadas en un uso innovador de la proteína marina que, además, aumenta la variedad de nuestra oferta.

¿Sabías qué...?

Los pescados blancos son menos grasos (entre el 1% y el 3% de materia grasa) que los azules porque habitan en aguas menos frías.

Stop Food Waste

Planifica las comidas.

Cíñete a una lista de la compra y evitarás compras impulsivas, desperdiciar menos alimentos y también ahorrarás dinero.



Cómete el Mundo

Vikingos: Este mes viajaremos gastronómicamente para descubrir culturas nuevas. Aprenderemos qué comían, cómo cocinaban y degustaremos manjares Vikingos.

¿Sabías qué...?

Para cocinar, la técnica más empleada por los vikingos era el hervido. Cavaban un hoyo en la tierra, recubrían las paredes con madera, colocaban los alimentos y agua dentro con piedras calientes para llevar el agua a ebullición.

NUTRITIPS - LAS LEGUMBRES

Muchos pueblos antiguos veneraban las legumbres como un tesoro. Tal era el valor y la importancia que tenían que las incluían entre las riquezas con las que sepultaban a los faraones o las daban como ofrenda a los dioses.

Y es que las legumbres son un tesoro nutricional, ¿los motivos?

- Contienen proteínas de calidad, de tal manera que se pueden sustituir por



- cualquier proteína animal.
- Aportan fibra a nuestra dieta, ayudando a prevenir muchas enfermedades.
- Son ricas en calcio, fósforo, potasio, magnesio, yodo y hierro.
- Son alimentos sostenibles porque su cultivo no produce gases de efecto invernadero.

¿Has probado los garbanzos al horno especiados? Es un snack delicioso, saludable y muy fácil de preparar.