

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PESCADO

Noviembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 LENTEJAS CON CHORIZO TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ZANAHORIA RALLADA FRUTA	5 TALLARINES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	6 GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO) HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	8 CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO PATATAS A LO POBRE FRUTA
11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	12 AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA) ENSALADA MEDITERRANEA PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA CÍTRICOS DE LA TERRETA	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO YOGUR	15 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO AL AJILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA
18 SOPA DE LETRAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS FRUTA	19 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO YOGUR	20 DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA GARBANZOS A LA BOLOÑESA ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA YOGUR	22 ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA FRUTA
25 FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO CON TOMILLO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	26 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	27 JORNADA FISH REVOLUTION CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PURÉ DE PATATAS YOGUR	29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



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

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.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

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

RECUERDA: 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

NOTAS:



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