

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN HUEVO

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
YOGUR

4

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y  
PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

5

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
TIRAS DE MERLUZA FRITAS CON HARINA DE  
MAIZ  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
YOGUR

6

FESTIVO

9

BRÓCOLI GRATINADO  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

11

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)  
PORRUSALDA  
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)  
YOGUR

12

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON  
VERDURAS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

17

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
LECHUGA  
YOGUR

18

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

19

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
POSTRE DE NAVIDAD

20

CREMA DE GUISANTES  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
PASTA (SIN GLUTEN SIN HUEVO SIN PLV ,SIN  
LACTOSA)  
YOGUR











aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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](http://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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→
Verduras cocinadas o ensalada	→
Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Fruta	→
Lácteos	→

## PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**