

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR DESNATADO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
YOGUR DESNATADO

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

19

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA
A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
FRUTA

20

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR DESNATADO

21

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR DESNATADO

26

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

28

NO LECTIVO

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

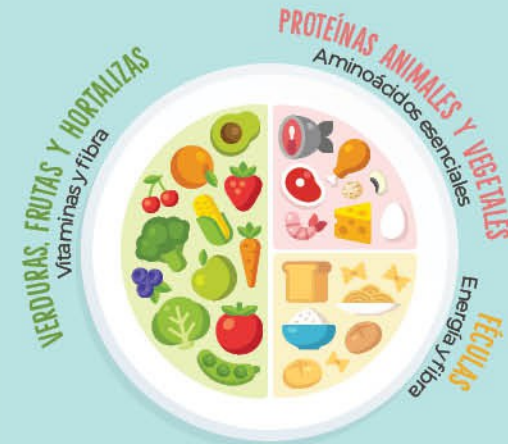
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.