

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: PURES CONTINUACION

Febrero - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>4</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>5</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>6</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>7</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>10</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>11</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>12</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>13</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>14</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>17</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>18</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>19</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>20</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>21</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>
<p>24</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>25</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURA CON CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>26</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA</p> <p>PAPILLA DE FRUTAS (MANZANA, PERA, PLÁTANO Y ZUMO DE NARANJA)</p>	<p>27</p> <p>VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa

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](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...

## 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.**