

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE, FS NI HUEVO

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

ARROZ CON BRÓCOLI
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
(SIN GARBANZOS)
LÁCTEO

7

CHAMPIÑONES AL AJILLO
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
FRUTA

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LÁCTEO

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CON ZANAHORIA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

13

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
CALABACÍN
LÁCTEO

14

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

PATATAS EN SALSA VERDE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,
APIO Y PATATA)
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

19

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

20

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

21

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN
COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y
REPOLLO (SIN GARBANZOS)
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

25

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
POLLO ASADO
LECHUGA Y CEBOLLA
LÁCTEO

26

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

ARROZ CON TOMATE
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
HELADO

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

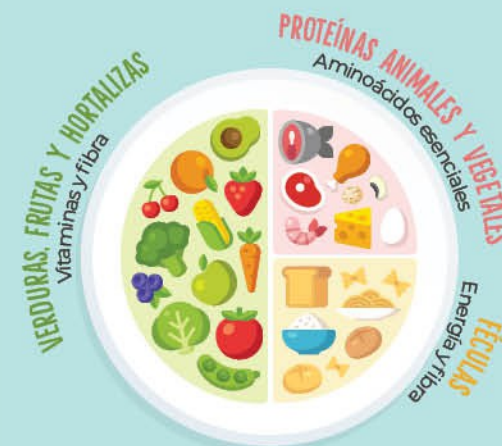
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.**