

**C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PULPO SIN SALSA DE TOMATE**

**Febrero - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

3

ARROZ CON BRÓCOLI  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA  
LÁCTEO

5

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL LIMÓN  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA  
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA  
FRUTA

10

SOPA DE ESTRELLAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

BRÓCOLI REHOGADO  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO CON GUI SANTES SALTEADOS  
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

ESPIRALES SALTEADOS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
JUDÍAS VERDES  
LÁCTEO

14

LENTEJAS CON VERDURA (PIMIENTO,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
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 FRANCESA  
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

PASTA CON CALABAZA  
TORTILLA DE QUESO  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
LÁCTEO

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 DE PATATA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

26

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

27

ARROZ CON ZANAHORIA  
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



# 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.**