

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS

Marzo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 ACELGAS REHOGADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR	5 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	6 BRÓCOLI CON PUERRO MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO YOGUR	7 ARROZ CON CALABACÍN REVUELTO DE QUESO LECHUGA FRUTA
10 BRÓCOLI CON PATATAS LOMO DE CERDO AL HORNO QUINOA YOGUR	11 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS YOGUR	12 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO YOGUR	14 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL LIMÓN LECHUGA FRUTA
17 CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO PATATAS DADO FRUTA	18 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA ABADEJO AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	19 ARROZ CON BERENJENA RAGOUT DE TERNERA FRUTA	20 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	21 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA TOMATE ALIÑADO FRUTA
24 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA	25 PATATAS EN SALSA VERDE TORTILLA DE ATÚN TOMATE ALIÑADO YOGUR	26 SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON MORCILLO, PATATA Y REPOLLO (SIN GARBANZOS) REPOLLO FRUTA	27 BON PROFIT (CATALUÑA) PASTA SIN GLUTEN, HUEVO, PLV NI FRUTOS SECOS CON VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA) BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS YOGUR NATURAL	28 ARROZ CON BRÓCOLI MERLUZA EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA
31 CREMA DE CALABACÍN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA FRUTA				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.**