

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

2

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS DADO
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
YOGUR DESNATADO

10

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR DESNATADO

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS
PATATA ASADA
FRUTA

28

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTOS DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

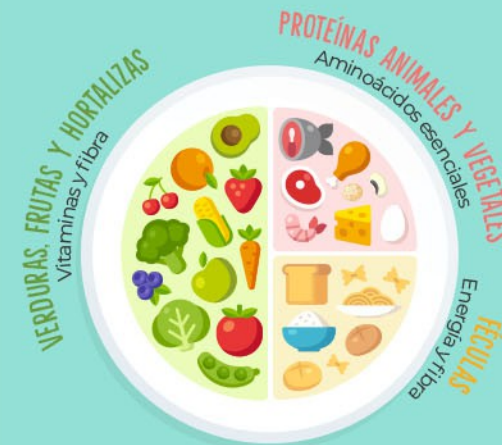
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:

