

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN TOMATE FRITO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
YOGUR

2

CREMA DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
PATATAS DADO  
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

7

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA  
FRUTA

8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,  
PATATA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
YOGUR

9

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

10

CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
LECHUGA  
YOGUR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ENSALADA ILUSTRADA  
FRUTA

24

JORNADA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
YOGUR

25

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
REVUELTO DE ATÚN  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE  
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON  
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
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](http://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

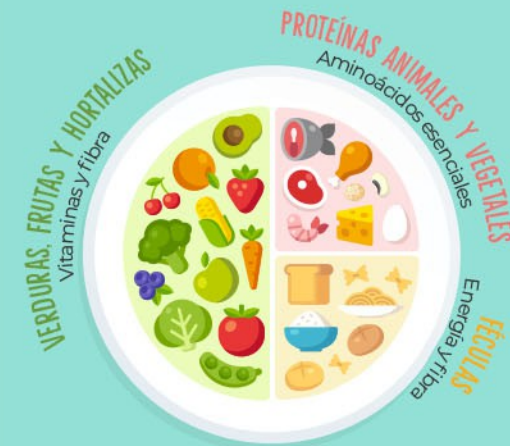
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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

## NOTAS:



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