

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE MAÍZ
YOGUR DESNATADO

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

8

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

9

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS DADO
FRUTA

13

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR DESNATADO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DESNATADO

23

SOPA DE COCIDO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
YOGUR DESNATADO

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA CON BROTES
YOGUR DESNATADO

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:



NOTAS:

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

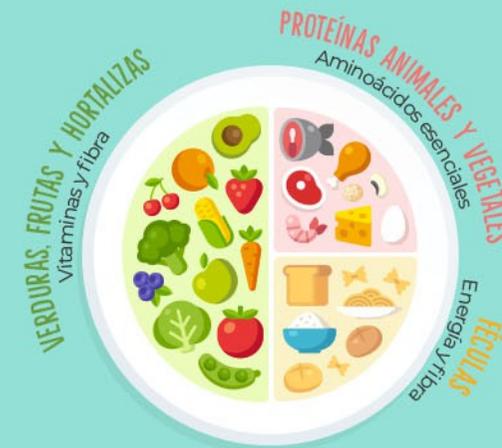
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.