

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
ENSALADA DE MAÍZ
LÁCTEO

7

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

8

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

9

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
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
LÁCTEO

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
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
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
LÁCTEO

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

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

28

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

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

30

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
PALITOS DE MERLUZA
ENSALADA CON BROTES
HELADO

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...

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

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

NOTAS:

