

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

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

6

ACELGAS CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE MAÍZ  
LÁCTEO

7

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE ALIÑADO  
YOGUR

8

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
REPOLLO  
LÁCTEO

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  
LÁCTEO

14

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
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

COLIFLOR CON PATATAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
LÁCTEO

21

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

22

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN A LA NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LÁCTEO

23

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO FRITO CON MAIZENA  
LÁCTEO

28

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

29

BRÓCOLI REHOGADO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

30

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)  
PALITOS DE MERLUZA  
ENSALADA VERDE  
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](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...

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.**