

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN RAPE

Mayo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
LENTEJAS A LA JARDINERA CROQUETAS DE POLLO TOMATE ALIÑADO FRUTA	JUDÍAS VERDES AL NATURAL HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO ENSALADA DE MAÍZ LÁCTEO	ARROZ A LA NAPOLITANA HUEVOS REVUELTOS TOMATE ALIÑADO YOGUR	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA LECHUGA FRUTA
12	13	14	15	16
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PATATAS DADO FRUTA	ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y OLIVAS LÁCTEO	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	FESTIVO	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA
19	20	21	22	23
JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	CREMA DE BRÓCOLI POLLO ASADO CON TOMILLO TOMATE Y MAÍZ LÁCTEO	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y BROTES FRUTA	MACARRONES CON TOMATE SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA LÁCTEO	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO REPOLLO FRUTA
26	27	28	29	30
ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA VERDE FRUTA	ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) ABADEJO AL HORNO LÁCTEO	CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA ENSALADA VERDE FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) PALITOS DE MERLUZA ENSALADA CON BROTES HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS:

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.