

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN SAL

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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

8

ACELGAS REHOGADAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

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
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
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 AL NATURAL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

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

23

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

26

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
FRUTA

28

CREMA DE CALABACÍN
CINTA DE LOMO 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

BRÓCOLI CON PATATAS
ABADEJO AL HORNO
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

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:

