

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

4

ESPIRALES AL AJILLO
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR DESNATADO

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE PEPINO
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

11

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
YOGUR DESNATADO

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR DESNATADO

18

BRÓCOLI REHOGADO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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:



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

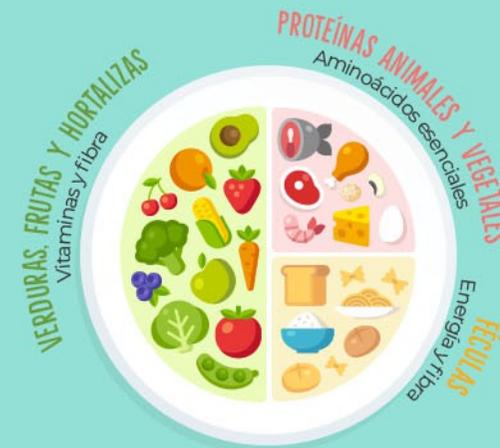
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

