

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

10

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR DESNATADO

17

CREMA DE VERDURAS SIN PATATA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON SETAS Y
CHAMPIÑÓN
LECHUGA
FRUTA

23

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
YOGUR DESNATADO

24

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

25

BRÓCOLI REHOGADO
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
CHAMPIÑONES Y CALABACÍN
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR DESNATADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:

