C. SAGRADO CORAZON PARENTES - **Dieta:** SIN LEGUMBRE

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 PATATAS CON PIMIENTOS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**9** CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**10** MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA POLLO ASADO BRÓCOLI FRUTA	**11** ARROZ CON ZANAHORIA ABADEJO FRITO CON MAIZENA 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 CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**16** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**17** CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	**18** ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO CALABAZA ASADA FRUTA	**19** BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	**23** CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CALABACÍN AL HORNO YOGUR	**24** QUINOA SALTEADA CON CEBOLLA SALMÓN A LA PLANCHA BERENJENAS ASADAS FRUTA	**25** BRÓCOLI REHOGADO POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	**26** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS 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** COLIFLOR AL AJO ARRIERO TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR			

NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA 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	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	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... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."