

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN MARISCO NI FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

| LUNES                                                                                                                  | MARTES                                                                                            | MIÉRCOLES                                                                                     | JUEVES                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div>                                                                                                            | <div></div>                                                                                       | <div></div>                                                                                   | <div></div>                                                                                                           | <div></div>                                                                                                                             |
| 8<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA<br>FRUTA                      | 9<br>CREMA DE CALABACÍN<br>TORTILLA DE PATATA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>YOGUR                        | 10<br>MACARRONES CON TOMATE<br>POLLO ASADO<br>BRÓCOLI<br>FRUTA                                | 11<br>ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,<br>ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE<br>SALMÓN A LA PLANCHA<br>TOMATE Y MAÍZ<br>FRUTA | 12<br>ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN ,<br>HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)<br>HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO<br>PIMIENTO ASADO<br>FRUTA |
| 15<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,<br>CALABACÍN Y CEBOLLA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>FRUTA | 16<br>GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL<br>SALMÓN EN SALSA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>YOGUR         | 17<br>GAZPACHO<br>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA                  | 18<br>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y<br>ACEITUNA VERDE)<br>HUEVO REVUELTO CON VERDURAS SALTEADAS<br>FRUTA       | 19<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>POLLO ASADO CON TOMILLO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                                   |
| 22<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y<br>JAMON SERRANO<br>LECHUGA<br>FRUTA                        | 23<br>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS<br>GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL<br>YOGUR                    | 24<br>ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS<br>SALMON CON SALSA DE PUERROS<br>GUISANTES<br>FRUTA | 25<br>BRÓCOLI REHOGADO<br>POLLO A LA NARANJA<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA                                           | 26<br>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                       |
| 29<br>CREMA DE VERDURAS<br>ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA<br>Y PATATAS CUADRO<br>FRUTA                            | 30<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>YOGUR | <div></div>                                                                                   | <div></div>                                                                                                           | <div></div>                                                                                                                             |

aprende  
acomer  
sano.org



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](http://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

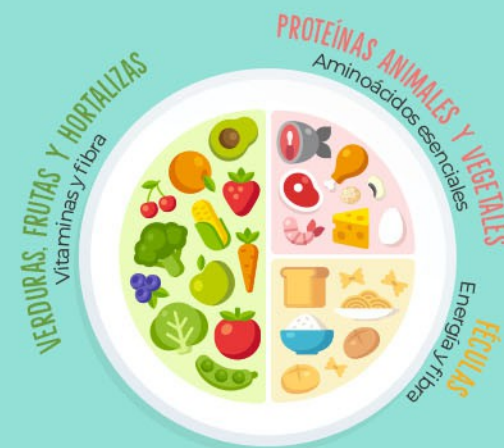
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**