

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN TOMATE FRITO

Septiembre - 2025

| LUNES                                                                                                                     | MARTES                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                     | JUEVES                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div></div>                                                                                                               | <div></div>                                                                                              | <div></div>                                                                                   | <div></div>                                                                                                     | <div></div>                                                                                                                             |
| 8<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>CROQUETAS DE POLLO<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 AL AJILLO<br>POLLO ASADO<br>BRÓCOLI<br>FRUTA                                 | 11<br>ARROZ CON ZANAHORIA<br>FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA<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 CON VERDURAS (SIN TOMATE)<br>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,<br>CALABACÍN Y CEBOLLA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>FRUTA | 16<br>GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL<br>CALAMARES A LA ANDALUZA<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>MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS<br>FRUTA | 19<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>POLLO ASADO CON TOMILLO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                                   |
| 22<br>ARROZ CON BERENJENA<br>HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y<br>JAMON SERRANO<br>LECHUGA<br>FRUTA                        | 23<br>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS<br>GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA<br>ZANAHORIA Y CALABACIN<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>SAN JACOBO DE PAVO<br>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA                                     |
| 29<br>CREMA DE VERDURAS<br>MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO<br>CHAMPIÑONES Y CALABACÍN<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 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](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

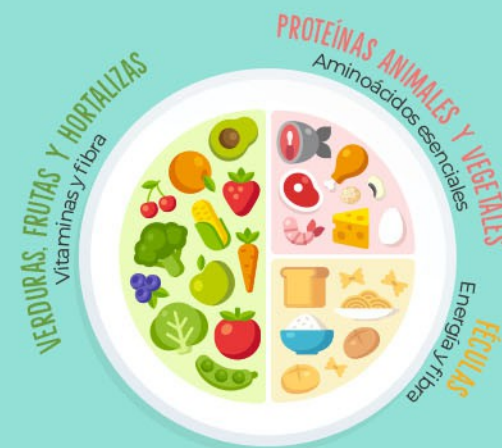
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**