# C. SAGRADO CORAZON PARENTES - **Dieta:** BAJA EN COLESTEROL

## Octubre - 2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | | 1<br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>FILETE DE MERLUZA AL HORNO<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA | 2<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>LOMO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y ESPÁRRAGOS<br>YOGUR DESNATADO | 3<br>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>POLLO ASADO<br>VERDURAS SALTEADAS Y BROTES<br>FRUTA |
| 6<br>GUISANTES REHOGADOS<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA | 7<br>*MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)*<br>MACARRONES CON TOMATE<br>POLLO EN SALSA<br>FRUTA | 8<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA | 9<br>LENTEJAS A LA JARDINERA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>TOMATE ALIÑADO Y BROTES<br>FRUTA | 10<br>ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES<br>ABADEJO A LA PLANCHA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>YOGUR |
| 13<br>**NO LECTIVO** | 14<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS REVUELTOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>YOGUR | 15<br>CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA<br>HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA<br>PATATA ASADA<br>FRUTA | 16<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA | 17<br>ESPIRALES CON TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA<br>LECHUGA Y OLIVAS<br>FRUTA |
| 20<br>PAELLA DE VERDURAS<br>REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN<br>LECHUGA Y PIÑA<br>YOGUR | 21<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN<br>POLLO ASADO<br>PURÉ DE PATATAS CASERO<br>FRUTA | 22<br>*RECETA FISH REVOLUTION*<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>GALLO SAN PEDRO AL HORNO<br>LECHUGA Y BROTES<br>FRUTA | 23<br>LENTEJAS CON CALABACÍN<br>TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA<br>LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA<br>FRUTA | 24<br>CREMA DE COLIFLOR<br>FILETE DE CERDO A LA PLANCHA<br>ENSALADA VERDE<br>FRUTA |
| 27<br>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)<br>POLLO EN SALSA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 28<br>ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA<br>TORTILLA FRANCESA<br>LECHUGA Y COL LOMBARDA<br>FRUTA | 29<br>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS<br>SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON<br>TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>REPOLLO<br>FRUTA | 31<br>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO<br>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA<br>PASTA<br>YOGUR DESNATADO |

**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 | 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."