C. SAGRADO CORAZON PARENTES - **Dieta:** SIN GLUTEN, AZUCARES REFINADOS NI ULTRAPROCESADOS

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL	3 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 *MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)* SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL POLLO EN SALSA FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA	9 PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	10 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR NATURAL
13 **NO LECTIVO**	14 ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR NATURAL	15 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA FILETE DE CERDO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	17 MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
20 PAELLA DE VERDURAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PIÑA YOGUR NATURAL	21 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN POLLO ASADO PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 *RECETA FISH REVOLUTION* MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA Y ZANAHORIA) GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	28 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	29 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA	30 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO MACARRONES BOLOÑESA SIN HUEVO SIN GLUTEN YOGUR NATURAL

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."