

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN GLUTEN, CASEINA, LACTOSA, SOJA, AZUCAR NI ALIMENTOS

PRECOCINADOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COMPASS
SOLARES

Scolarest

NOTAS: NO UTILIZAR INGREDIENTES QUE CONTENGAN EL ALÉRGENO NO TOLERADO (LEER EL ETIQUETADO) Y EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE EL PROCESO.

1

2

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
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO ASADO
PIMIENTO ASADO
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
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS CASERO
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
FRUTA

23

PATATAS GUIADAS 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
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA

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
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.