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

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	**2** ARROZ CON CALABACÍN LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y ESPÁRRAGOS HELADO	**3** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN POLLO ASADO PIMIENTO ASADO FRUTA
6 ACELGAS REHOGADAS 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 FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	**9** PATATAS EN SALSA VERDE TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE ALIÑADO FRUTA	**10** ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
13 **NO LECTIVO**	**14** ARROZ CON TOMATE HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	**15** CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	**16** COLIFLOR SALTEADA 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 ARROZ CON VERDURAS REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN LECHUGA Y PIÑA YOGUR	**21** ESPINACAS REHOGADAS CON AJO 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 FRUTA	**23** PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	**24** CREMA DE COLIFLOR FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**28** BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA	**29** ARROZ 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 FILETE DE POLLO A LA PLANCHA REPOLLO FRUTA	**31** CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ARROZ BLANCO HELADO

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."