

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

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

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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."

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

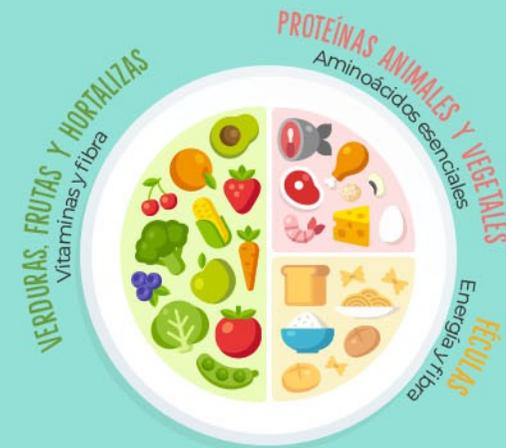
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.