

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
LACÓN AL HORNO
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y
SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
SALMÓN A LA PLANCHA
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 MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
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 COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS
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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

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

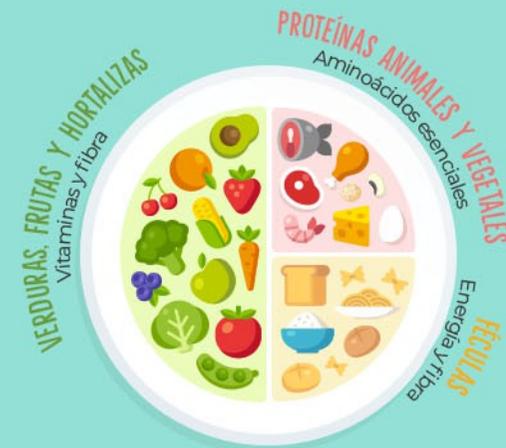
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.