

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN RAPE

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN Salsa VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

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

SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

7

8

9

10

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

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

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA
FRUTA

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

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

13

14

15

16

17

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

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

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN Salsa
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

21

22

23

24

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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

28

29

30

31

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN Salsa
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS:

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...

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

NOTAS:



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