

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN SAL

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

MACARRONES AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

ARROZ CON CALABACÍN
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

6

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES AL AJILLO
POLLO EN SALSA
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACIN
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIA Y PIMIENTOS
ABADEJO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ BLANCO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

17

ESPIRALES SALTEADOS
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

21

ESPINACAS REHOGADAS CON AJO
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES SALTEADOS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
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

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE)
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
REPOLLO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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
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

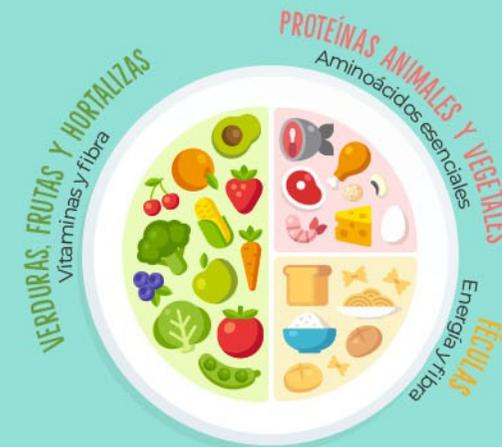
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

