

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI MELOCOTON EN ALMIBAR

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>PAELLA DE VERDURAS BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>2</div> <div>LENTEJAS GUIADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA VERDE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA TOMATE Y ZANAHORIA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y VERDURAS ) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA ) FRUTA</div>	<div>5</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>10</div> <div>CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>ARROZ CON MEJILLONES ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS FRUTA</div>
<div>15</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>16</div> <div>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS POLLO EN SALSAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</div>	<div>17</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS MERY LECHUGA Y PEPINO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>	<div>19</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA HAMBURGUESA COMPLETA POSTRE DE NAVIDAD</div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>



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.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

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



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitamina y fibra

## 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.**