

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN GLUTEN, AZUCARES REFINADOS NI ULTRAPROCESADOS

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

5

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS

MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
ESPIRALES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON POLLO
FRUTA

10

NO LECTIVO

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
YOGUR NATURAL

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
FRUTA

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS DADO
FRUTA

20

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR NATURAL

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR NATURAL

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

28

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

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:



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

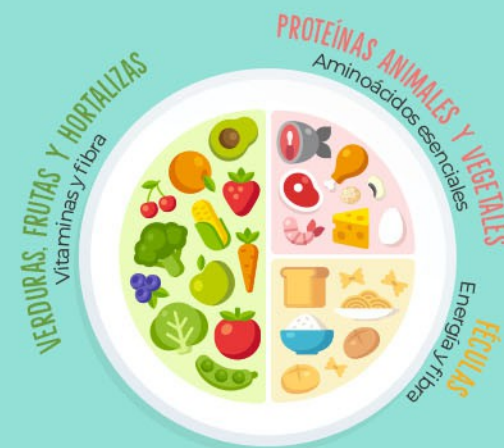
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.