

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LACTOSA, CHOCOLATE, ZUMO NI DULCE

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

ARROZ CON TOMATE
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

SOPA DE COCIDO
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 ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE ESPINACAS
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
COUS COUS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

FIDEUA CON VERDURITAS
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.

NOTAS:

