

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN SAL

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA YOGUR	5 JORNADA FISH REVOLUTION GUISANTES ENCEBOLLADOS MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES FRUTA
10 NO LECTIVO	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA YOGUR	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS, PATATAS Y SETAS 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 BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS LECHUGA HELADO	21 CREMA DE CALABAZA Y CURRY TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 CREMA DE VERDURAS MAGRO DE CERDO PATATAS DADO FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA YOGUR	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO 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 TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

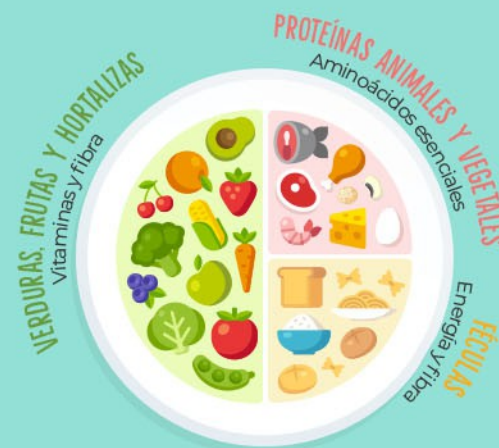
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.