

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN SESAMO

Noviembre - 2025

| LUNES                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                                     | MIÉRCOLES                                                                                                                            | JUEVES                                                                                                                                      | VIERNES                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>3</div> <div>NO LECTIVO</div>                                                                                  | <div>4</div> <div>SOPA DE LLUVIA<br/>TORTILLA DE PATATA<br/>LECHUGA Y OLIVAS<br/>YOGUR</div>                                                               | <div>5</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION<br/>GUISANTES ENCEBOLLADOS<br/>FISH LASAÑA DE MERLUZA<br/>LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div> | <div>6</div> <div>ARROZ CON TOMATE<br/>POLLO ASADO<br/>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ<br/>YOGUR</div>                                  | <div>7</div> <div>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA<br/>BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES<br/>FRUTA</div>          |
| <div>10</div> <div>NO LECTIVO</div>                                                                                 | <div>11</div> <div>MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)<br/>CREMA DE AUYAMA Y COCO ( CALABAZA )<br/>TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA ( GUACAMOLE )<br/>YOGUR</div> | <div>12</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS<br/>REPOLLO<br/>FRUTA</div>                     | <div>13</div> <div>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br/>HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO<br/>FRUTA</div>                          | <div>14</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br/>POLLO ASADO<br/>LECHUGA, TOMATE Y PEPINO<br/>FRUTA</div>               |
| <div>17</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA<br/>TORTILLA DE ESPINACAS<br/>TOMATE CON ORÉGANO<br/>FRUTA</div> | <div>18</div> <div>ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS<br/>MERLUZA EN SALSA<br/>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO<br/>FRUTA</div>                                      | <div>19</div> <div>JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br/>POLLO EN SALSA DE TOMATE<br/>COUS COUS<br/>FRUTA</div>                              | <div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO<br/>ESPAGUETIS CON PISTOMATE<br/>HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO<br/>LECHUGA Y OLIVAS<br/>HELADO</div> | <div>21</div> <div>CREMA DE CALABAZA<br/>TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA<br/>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO<br/>FRUTA</div> |
| <div>24</div> <div>CREMA DE VERDURAS<br/>ALBÓNDIGAS EN SALSA<br/>PATATAS DADO<br/>FRUTA</div>                       | <div>25</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES<br/>ABADEJO EN ADOBO<br/>LECHUGA Y MAÍZ<br/>YOGUR</div>                                                  | <div>26</div> <div>CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS<br/>POLLO ASADO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE<br/>FRUTA</div>                    | <div>27</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS<br/>REPOLLO<br/>FRUTA</div>                            | <div>28</div> <div>FIDEUA CON VERDURITAS<br/>HUEVOS REVUELTOS CON ATUN<br/>TOMATE CON ORÉGANO<br/>FRUTA</div>              |
|                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                                                            |

aprende  
acomer  
sano.org



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](http://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

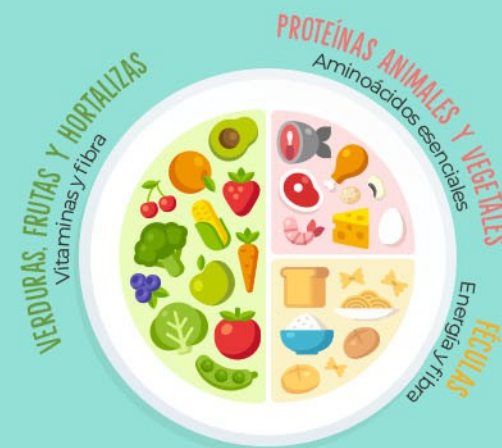
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**