

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR DESNATADO

9

MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS
REVUELTO DE ATÚN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
YOGUR DESNATADO

14

CREMA DE BONIATO
DADOS DE CERDO GUIADOS
GUISANTES Y PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE NATURAL
YOGUR DESNATADO

16

FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
FRUTA

20

TALLARINES CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA
YOGUR DESNATADO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y
VERDURAS
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE
LEGUMBRETA
TOMATE NATURAL
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR DESNATADO

28

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE
CAMA DE CEBOLLA Y PATATA
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR DESNATADO

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y
ESTRELLAS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
FRUTA



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



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
Vitaminas 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.