

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI SAL

Enero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA EN RODAJAS LÁCTEO	MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES FILETE DE ABADEJO EN SALSAS LECHUGA FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS REVUELTO DE CALABACÍN TOMATE NATURAL LÁCTEO	FIDEUA CON VERDURITAS POLLO ASADO LECHUGA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	TALLARINES AL AGLIAJO SALMÓN AL HORNO LECHUGA LÁCTEO	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	PATATAS GUIADAS HUEVOS FRITOS LECHUGA LÁCTEO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE AGUJA EN SALSAS TOMATE NATURAL FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA FRANCESA LECHUGA FRUTA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA LÁCTEO	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO ASADO CON PATATA 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

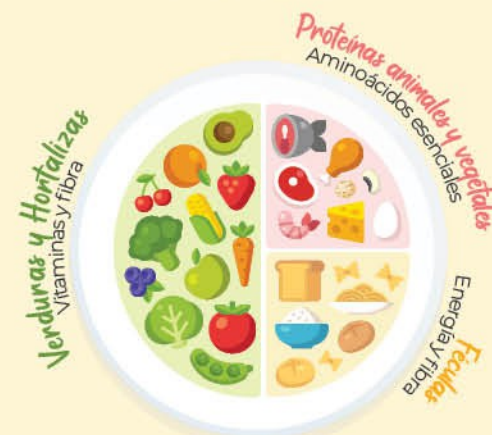
Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.