

## C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN GLUTEN, CASEINA, LACTOSA, SOJA, AZUCAR NI ALIMENTOS

PRECOCINADOS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

PATATAS EN SALSA VERDE  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
FRUTA

9

ESPAGUETI (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

19

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO  
FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)  
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
POLLO ASADO CON PATATA  
FRUTA

22

PATATAS GUISADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

28

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

29

TUBITOS GRATINADOS SIN GLUTEN NI HUEVO  
CON TOMATE ( SIN QUESO )  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN)  
CON ZANAHORIAS Y PUERRO  
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 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](http://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.**