

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN HUEVO NI LACTOSA

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPAGUETI (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

14

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

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
TOMATE NATURAL  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

21

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

22

PATATAS GUIADAS  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE AGUJA EN SALSA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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



FISH  
REVOLUTION





# 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

## 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.**