

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LEGUMBRE

Enero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	PATATAS EN SALSA VERDE HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ LÁCTEO	ESPAGUETI (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
ARROZ CON TOMATE FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA FRUTA	SOPA DE TUBITOS (SIN HUEVO Y SIN GLUTEN) CON ZANAHORIAS Y PUERRO COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO REPOLLO LÁCTEO	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUISADOS PATATAS DADO FRUTA	ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE NATURAL LÁCTEO	FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO POLLO ASADO LECHUGA FRUTA
19	20	21	22	23
CREMA DE CALABACÍN MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO FRUTA	MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA SALMÓN AL HORNO LECHUGA LÁCTEO	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) BRÓCOLI CON PUERRO POLLO ASADO CON PATATA FRUTA	PATATAS VIUDAS HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	ESPINACAS CON PATATAS FILETE DE AGUJA EN SALSA TOMATE NATURAL FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA FRUTA	COLIFLOR CON PATATAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE LÁCTEO	RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON VERDURAS (SIN TOMATE) BACALAO AL HORNO CON LIMÓN SOBRE CAMA DE CEBOLLA Y PATATA FRUTA	TUBITOS GRATINADOS SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE (SIN QUESO) HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LÁCTEO	"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



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
Vitamina y fibra



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.