

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
LÁCTEO

4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

5

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

10

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

11

PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

12

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col,
lombarda, pimiento y cebolla)
GELATINA DE FRESA

13

SOPA DE ESTRELLAS
CINTA DE LOMO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
LÁCTEO

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
FISH EMPANADILLAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO y PATATAS
REPOLLO
LÁCTEO

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA
LÁCTEO

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26

BRÓCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



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



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.