

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

PRECOCINADOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA
FRUTA

4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

5

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

6

ARROZ CON BERENJENA
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA PARMENTIER
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATAS DADO
FRUTA

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS FRITOS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

19

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
FRUTA

23

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

25

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
POLLO EN ESCABECHE
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

26

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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

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.