

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LACTOSA

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 Y BROTES FRUTA	4	CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA LOMO DE CERDO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA	5	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	6	ARROZ CON BERENJENA FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10	TALLARINES CON PISTO 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 POLLO JALISCO AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	13	JUDIAS VERDES CON MAYONESA TORTILLA DE PATATA CON SALSA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
16	ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE 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 ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO FRUTA	19	SOPA DE COCIDO 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 MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	24	ESPAGUETIS AL AJILLO BACALAO A LA VASCA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	25	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA 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 con éste 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
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.