

## C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PLÁTANO NI PERA

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  
CROQUETAS DE POLLO  
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](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

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.**