

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PLÁTANO, PIÑA NI MELOCOTÓN

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|    |                                                                                            |    |                                                                                                 |    |                                                                                     |    |                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO<br>POLLO A LA NARANJA<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA       | 3  | ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br>HUEVOS REVUELTOS CON ATUN<br>LECHUGA Y BROTES<br>YOGUR | 4  | CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br>LOMO DE CERDO AL HORNO<br>PATATA PANADERA<br>FRUTA | 5  | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br>REPOLLO<br>FRUTA                                     | 6  | ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)<br>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA<br>ENSALADA DE REMOLACHA<br>FRUTA                                  |
| 9  | LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL<br>CROQUETAS DE POLLO<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA   | 10 | TALLARINES CON PISTO<br>MERLUZA EN SALSA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>FRUTA                           | 11 | ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA<br>OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO<br>FRUTA           | 12 | MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)<br>CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)<br>POLLO JALISCO AL HORNO<br>PATATAS DADO<br>YOGUR | 13 | JUDIAS VERDES CON MAYONESA<br>TORTILLA DE PATATA CON SALSA<br>LECHUGA Y OLIVAS<br>FRUTA                                                                      |
| 16 | ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE<br>POLLO ASADO CON TOMILLO<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA   | 17 | ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA<br>HUEVOS FRITOS<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA          | 18 | CREMA DE COLIFLOR<br>ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO<br>FRUTA    | 19 | SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br>REPOLLO<br>FRUTA                                     | 20 | JORNADA FISH REVOLUTION<br>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br>SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA<br>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br>YOGUR |
| 23 | BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN<br>HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA<br>ARROZ INTEGRAL<br>FRUTA | 24 | ESPAGUETIS GRATINADOS<br>BACALAO A LA VASCA<br>LECHUGA Y PEPINO<br>YOGUR                        | 25 | LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA<br>POLLO EN ESCABECHE<br>TOMATE ALIÑADO<br>FRUTA      | 26 | ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA             | 27 | NO LECTIVO                                                                                                                                                   |
| 30 | FESTIVO                                                                                    | 31 | FESTIVO                                                                                         |    |                                                                                     |    |                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                              |



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](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.**