

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN TOMATE NI PULPO

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
POLLO A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

3

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

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 AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

9

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

MACARRONES AL AJILLO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

ARROZ CON CALABACÍN
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

12

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
POLLO JALISCO AL HORNO
PATATAS DADO
YOGUR

13

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
TORTILLA DE PATATA CON SALSAS
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

16

ESPIRALES (INTEGRALES) AL AJILLO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17

ALUBIAS BLANCAS SALTEADAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

18

CREMA DE COLIFLOR
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

19

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

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

23

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

24

ESPAGUETIS AL AJILLO
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
POLLO EN ESCABECHE
LECHUGA
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



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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

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.