

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN LTP (SEGÚN LISTADO) (SI SALSA DE TOMATE COCIDO)

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

5

ARROZ CON CALABACÍN
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
PEPINO
FRUTA

7

ESPINACAS CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

8

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE CALABACÍN
MAÍZ Y PEPINO
YOGUR

11

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

12

ARROZ BLANCO
POLLO EN SALSA
PEPINO
FRUTA

13

LENTEJAS HERVIDAS
HUEVOS FRITOS
MAÍZ
YOGUR

14

CREMA DE VERDURAS
POLLO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN EN SALSA
PEPINO
YOGUR

19

BRÓCOLI CON PATATA
POLLO AL AJILLO
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PEPINO
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ARROZ PILAF MEDITERRANEO
TORTILLA DE PATATA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
PEPINO
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
SALMÓN EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso. DAR LA FRUTA PELADA. OJO A LOS ALÉRGENOS.

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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

