

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: SIN PIMIENTO

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 SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

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

12

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

LENTEJAS HERVIDAS  
HUEVOS FRITOS  
ENSALADA CON BROTES  
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  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
LECHUGA  
HELADO

19

PATATAS HERVIDAS CON HIERBAS PROVENZALES  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA  
FRUTA

20

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

21

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)  
SOPA TAIWANESE  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANESE )  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA, PATATA Y CEBOLLA  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

26

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGUR

28

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

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
POLLO EN SALSAS  
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.

# 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)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

