

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
YOGUR DESNATADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
GARBANZOS CON VERDURAS  
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

10

CREMA PARMENTIER  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS  
FRUTA

17

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA  
YOGUR DESNATADO












FISH REVOLUTION



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

### 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

Espárrago 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

