

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN CARNE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

1

2

1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HELADO

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
ZANAHORIA Y CALABACÍN
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
PIMIENTO ASADO
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE
LEGUMBRETA
FRUTA

9

PATATAS CON PIMIENTOS
LENTEJAS A LA JARDINERA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

ESPIRALES A LA ITALIANA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FRICANDO DE FILETE VEGETAL
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE LEGUMBRETA CON
GARBANZOS Y VERDURITAS
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
BURRITOS VEGETARIANOS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
HAMBURGUESA VEGETAL SOBRE SALSA DE
CHAMPIÑONES
MACARRONES SALTEADOS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



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** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

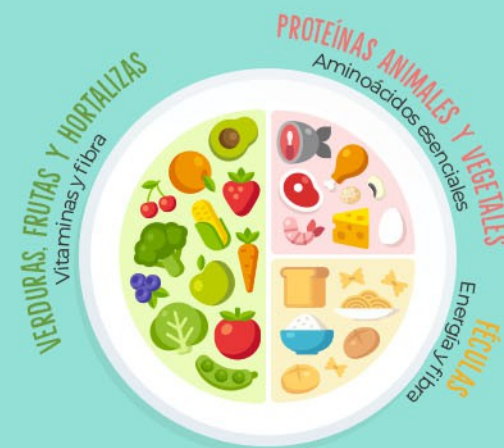
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.