

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, NI PIEL DE MELOCOTÓN NI PARAGUAYA

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	2 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) LACÓN AL HORNO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS HELADO	3 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO VERDURAS SALTEADAS Y BROTES FRUTA
6 GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	7 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS) POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS) FRUTA	8 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA	9 LENTEJAS A LA JARDINERA SAN JACOBO DE PAVO 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 MIXTA AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA 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 POLLO BEREBER PURÉ DE PATATAS FRUTA	22 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	23 LENTEJAS CON CALABACÍN TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA FRUTA	24 CREMA DE COLIFLOR ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO FRUTA
27 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO EN SALSA 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 COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	31 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS HELADO

aprende
acomer
sano.org



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

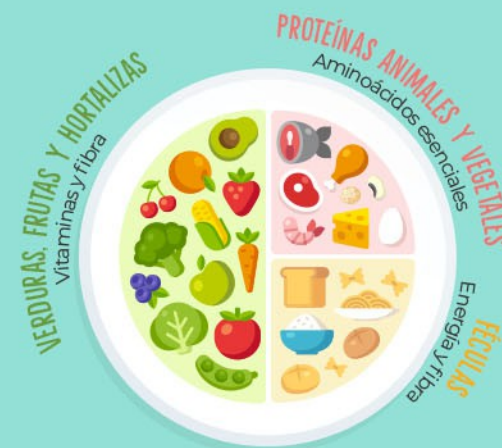
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

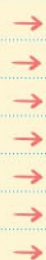
PLATO HARVARD

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.