

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN PICANTE

Octubre - 2025

| LUNES                                                                                              | MARTES                                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                           | JUEVES                                                                                                         | VIERNES                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                                                                               | 1<br>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>FRUTA                       | 2<br>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br>LACÓN AL HORNO<br>LECHUGA Y ESPÁRRAGOS<br>HELADO | 3<br>SOPA DE FIDEOS<br>POLLO ASADO<br>VERDURAS SALTEADAS Y BROTES<br>FRUTA                                        |
| 6<br>GUISANTES REHOGADOS<br>TORTILLA DE PATATA<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>FRUTA                          | 7<br>MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)<br>MACARRONES CON TOMATE<br>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA<br>PIMIENTO ASADO<br>FRUTA         | 8<br>CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA<br>COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA<br>FRUTA                    | 9<br>LENTEJAS A LA JARDINERA<br>SAN JACOBO DE PAVO<br>TOMATE ALIÑADO Y BROTES<br>FRUTA                         | 10<br>ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES<br>ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE<br>LECHUGA Y CEBOLLA<br>YOGUR |
| 13<br>NO LECTIVO                                                                                   | 14<br>ARROZ CON TOMATE<br>HUEVOS FRITOS<br>LECHUGA Y MAÍZ<br>YOGUR                                                            | 15<br>CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA<br>HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO<br>PATATA ASADA<br>FRUTA                    | 16<br>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS<br>POLLO ASADO<br>TOMATE Y ZANAHORIA<br>FRUTA                                  | 17<br>ESPIRALES A LA ITALIANA<br>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA<br>LECHUGA Y OLIVAS<br>FRUTA                      |
| 20<br>PAELLA DE VERDURAS<br>REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN<br>LECHUGA Y PIÑA<br>YOGUR             | 21<br>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN<br>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA<br>PATATA ASADA<br>FRUTA                           | 22<br>RECETA FISH REVOLUTION<br>FIDEUA CON VERDURITAS<br>GALLO SAN PEDRO AL HORNO<br>LECHUGA Y BROTES<br>FRUTA      | 23<br>LENTEJAS CON CALABACÍN<br>CROQUETAS DE JAMÓN<br>LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA<br>FRUTA                    | 24<br>CREMA DE COLIFLOR<br>ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO<br>FRUTA                                    |
| 27<br>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)<br>POLLO EN SALSA<br>LECHUGA Y TOMATE<br>FRUTA | 28<br>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA (ZANAHORIA, CEBOLLA Y PIMIENTO)<br>TORTILLA DE CALABACÍN<br>LECHUGA Y COL LOMBARDA<br>FRUTA | 29<br>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS<br>SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON<br>TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE<br>FRUTA | 30<br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS<br>REPOLLO<br>FRUTA                     | 31<br>CREMA DE ZANAHORIAS<br>ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS<br>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. EVITAR PIMIENTA O GUINDILLA EN LAS ELABORACIONES.

# 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](http://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

Espárrago  
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.**