

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN ARROZ CRUDO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

LENTEJAS GUIADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y  
MAÍZ  
LÁCTEO

9

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
REVUELTO DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

12

ARROZ CON TOMATE  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
LECHUGA  
FRUTA

13

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
LÁCTEO

14

CREMA DE BONIATO  
DADOS DE CERDO GUIADOS  
GUISANTES Y PATATAS DADO  
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE NATURAL  
LÁCTEO

16

FIDEUA CON VERDURITAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA  
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

20

TALLARINES CON TOMATE  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA  
LÁCTEO

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA  
(MARRUECOS)  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y  
VERDURAS  
FRUTA

22

PATATAS GUIADAS  
HUEVOS FRITOS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

23

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE  
LEGUMBRETA  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

26

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA  
FRUTA

27

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE TOMATE  
LÁCTEO

28

RECETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A BRAS  
FRUTA

29

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE  
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LÁCTEO

30

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y  
ESTRELLAS)  
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA



NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.



# 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

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**