

C. LOS NARANJOS - Dieta: RICA EN FIBRA

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
8 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	9 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	10 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	11 ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	12 CALDO DE VERDURA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO FRUTA
15 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 MACARRONES (INTEGRALES) SALTEADOS MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS FRUTA	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE POLLO A LA NARANJA TOMATE Y ZANAHORIA HELADO	26 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SAN JACOB DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
29 CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO FRUTA	30 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	<div></div>	<div></div>	<div></div>

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 de elaboración y servicio.

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.