

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PIÑA

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 CON TOMATE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR	11 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA TOMATE Y MAÍZ FRUTA	12 SOPA DE PICADILLO HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO HELADO
15 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	17 CREMA DE VERDURAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	18 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS YOGUR	19 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA Y TOMATE FRUTA
22 ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO LECHUGA FRUTA	23 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS GARBANZOS A LA BOLOÑESA YOGUR	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	25 MACARRONES CON CHORIZO 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](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

Esparrago  
verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

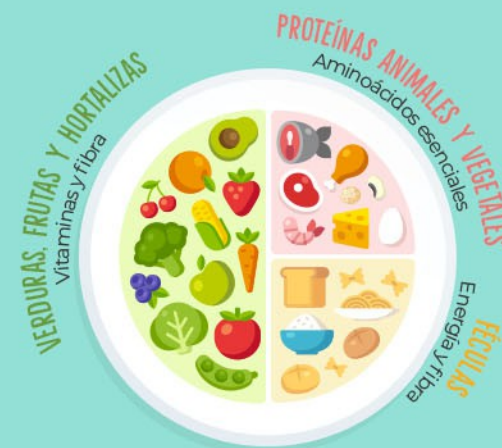
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**