

C. LOS NARANJOS - Dieta: RICA EN FIBRA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

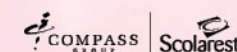
VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

GUISANTES REHOGADOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

3

SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON
POLLO A LA CAZADORA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
PIZZA MARGARITA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ALCACHOFAS SALTEADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

ACELGAS REHOGADAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
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

BERENJENA A LA PLANCHA
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 ZANAHORIAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
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** 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.