

## C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS Y PIEL DE FRUTA

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ  
Y ZANAHORIA)  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO

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  
YOGUR

9

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

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
ABADEJO AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

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  
HELADO

17

ESPIRALES A LA ITALIANA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS  
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
LECHUGA  
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  
YOGUR

23

LENTEJAS CON CALABACÍN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA  
FRUTA

24

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
YOGUR

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  
YOGUR

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
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  
HELADO

31

CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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.**