

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN HUEVO NI LACTOSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

1

2

1

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUISANTES REHOGADOS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
POLLO A LA CAZADORA
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO BEREBER
PATATA ASADA
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE
CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

24

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO Y PATATAS
REPOLLO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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."

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.