

C. LOS NARANJOS - Dieta: RICA EN FIBRA

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA GARBANZOS A LA BOLOÑESA FRUTA
10 COLIFLOR CON PATATAS SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	12 SOPA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 PANACHE DE VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSA DE TOMATE ENSALADA VERDE FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO PISTO DE CALABACÍN Y BERENJENA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA VERDE FRUTA	25 CHAMPIÑONES AL AJILLO ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE VERDURAS COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 PANACHE DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

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.