

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN ALUBIAS BLANCAS NI LENTEJAS

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>3</div> <div>NO LECTIVO</div>	<div>4</div> <div>SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA</div>	<div>5</div> <div>BRÓCOLI CON PATATAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE YOGUR</div>	<div>6</div> <div>ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA</div>	<div>7</div> <div>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA GARBANZOS A LA BOLOÑESA GELATINA</div>
<div>10</div> <div>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA</div>	<div>11</div> <div>MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA (GUACAMOLE) YOGUR</div>	<div>12</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA</div>	<div>13</div> <div>ARROZ CON TOMATE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR</div>	<div>14</div> <div>PATATAS EN SALSA VERDE POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA</div>
<div>17</div> <div>CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA TORTILLA DE PATATA TOMATE CON ORÉGANO FRUTA</div>	<div>18</div> <div>ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR</div>	<div>19</div> <div>ESPINACAS Y ZANAHORIA POLLO EN SALSA DE TOMATE PURÉ DE PATATAS FRUTA</div>	<div>20</div> <div>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO</div>	<div>21</div> <div>CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA</div>
<div>24</div> <div>BRÓCOLI CON PUERRO ALBÓNDIGAS EN SALSA PATATAS DADO FRUTA</div>	<div>25</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ YOGUR</div>	<div>26</div> <div>CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</div>	<div>27</div> <div>SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO YOGUR</div>	<div>28</div> <div>TALLARINES CON VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA</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

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.