

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, ESPINACAS, KIWI NI MELÓN

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

6

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA

7

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
GELATINA

10

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
PATATAS DADO
YOGUR

12

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

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
RAGOUT DE PAVO SIN GLUTEN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

18

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
YOGUR

19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

20

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

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

28

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
TOMATE CON ORÉGANO
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

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

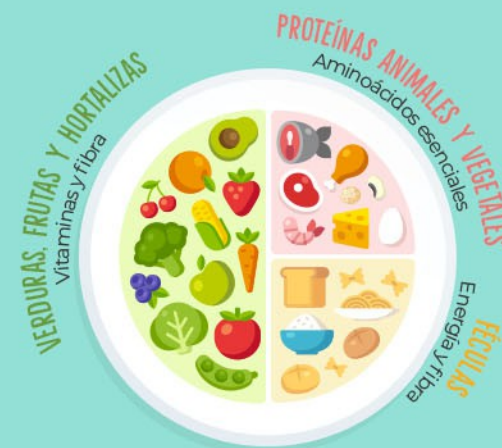
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**