

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN KIWI NI MELOCOTÓN

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>JUDÍAS VERDES REHOGADAS 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 EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR</div>	<div>14</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA</div>
<div>17</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA 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>JUDÍAS VERDES CON PATATAS 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>VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) 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 LEGUMBRES Y VERDURAS 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](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.**