

## C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLÁTANO

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

SOPA DE PICADILLO  
TORTILLA DE PATATA  
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

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)  
CREMA DE AUYAMA Y COCO ( CALABAZA )  
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA  
( GUACAMOLE )  
YOGUR

12

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
YOGUR

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

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  
ESPAGUETIS CON PISTOMATE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
HELADO

21

CREMA DE CALABAZA  
CROQUETAS DE POLLO  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
YOGUR

28

TALLARINES CON VERDURAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
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](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.**