

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN PLV NI FRUTOS SECOS

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO LECHUGA Y TOMATE POSTRE VEGETAL DE SOJA	6 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES 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 ) TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA PATATAS DADO POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSA DE TOMATE PATATAS DADO FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	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 POSTRE VEGETAL DE SOJA	28 TALLARINES CON 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."



# 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.**