

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN YOGUR

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 FRUTA	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 FRUTA
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 ) FRUTA	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 FRUTA	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 SALSAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSAS DE TOMATE PURÉ DE PATATAS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	21 CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE POLLO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS PATATAS DADO FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	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 FRUTA	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 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.**