

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN HUEVO, FRUTOS SECOS NI MELOCOTON

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA VERDE
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK
(THAILANDIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA)
FRUTA

5

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

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN
GLUTEN
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

SPAGUETI SIN GLUTEN NI HUEVO CON SALSA
DE TOMATE NATURAL
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
POLLO EN SALSA
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

17

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

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	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.