

C. LOS NARANJOS - Dieta: RICA EN FIBRA

Enero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA SAN JACOBO DE PAVO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA
12	13	14	15	16
PANACHE DE VERDURAS ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y BROTES FRUTA	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS REPOLLO FRUTA	CREMA DE BONIATO DADOS DE CERDO GUIADOS GUISANTES Y PATATAS DADO FRUTA	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE Y MAÍZ YOGUR	MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA PIZZA MARGARITA TOMATE Y MAÍZ FRUTA
26	27	28	29	30
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y PEPINO FRUTA	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS FRUTA	RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS BACALAO A BRAS FRUTA	ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR	"DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS FRUTA



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](http://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

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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.**