

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

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 HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA | MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA | TALLARINES 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 | TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y CEBOLLA POSTRE VEGETAL DE SOJA | MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS FRUTA | ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HUEVOS FRITOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA | JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA 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 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA 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 POSTRE VEGETAL DE SOJA | "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."

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

Verduras y Hortalizas
Vitamina 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.