

C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN GLUTEN NI HUEVO

LUNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
CON SALSA DE TOMATE CASERA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS CON
PATATA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

16

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

MARTES

3

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MAGRO DE CERDO CON PATATAS FRITAS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

MIÉRCOLES

4

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

11

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y
ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

18

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

JUEVES

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y OLIVAS
GELATINA DE FRESA

19

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

26

BRÓCOLI CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

Febrero - 2026

VIERNES

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATA GAJO
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS
DADO
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
YOGUR

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
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

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.