

## C. LOS NARANJOS - Dieta: SIN LACTOSA

Febrero - 2026

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

2

ESPAGUETIS CON TOMATE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

5

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

6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

ARROZ CON MAÍZ Y ZANAHORIAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

11

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

12

MACARRONES CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
GELATINA DE FRESA

13

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

16

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA  
FRUTA

17

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
LACÓN A LA GALLEGA  
FRUTA

18

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

19

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

20

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

24

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO  
LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO  
(PORTUGAL)**  
SOPA A LAVRADOR  
POLLO A LA PORTUGUESA  
FRUTA

26

BRÓCOLI CON PATATAS  
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS  
FRUTA

27

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