

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

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



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.