

MARIA AUXILIADORA. - Dieta: BAJA EN GRASA

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 ENSALADA DE PASTA POLLO AL HORNO DADITOS DE PATATA GUISADA FRUTA	9 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA YOGUR DESNATADO	10 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	11 SOPA DE ESTRELLAS PESCADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE YOGUR DESNATADO	12 COLIFLOR SALTEADA TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA
15 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA YOGUR DESNATADO	16 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	17 SOPA DE VERDURAS PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR FRUTA	18 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) CARNE ASADA PATATAS VAPOR YOGUR DESNATADO	19 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA FRANCESA ENSALADA MIXTA FRUTA
22 LENTEJAS ESTOFADAS LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA	23 SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA PATATAS VAPOR YOGUR DESNATADO	24 ENSALADA DE PASTA POLLO AL HORNO FRUTA	25 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATA ASADA FRUTA	26 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO AL HORNO LECHUGA YOGUR DESNATADO
29 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS VAPOR YOGUR	30 ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA (PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA			

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

aprende
acomer
sano.org



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.