

MARIA AUXILIADORA. - Dieta: BAJA EN GRASA

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
POLLO AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR NATURAL

5

ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

6

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE HORNO
YOGUR NATURAL

7

SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

10

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PASTA
YOGUR NATURAL

11

SOPA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

12

CALDO GALLEGO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

13

JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR NATURAL

14

BRÓCOLI REHOGADO
CARNE ASADA
ENSALADA MIXTA
VERDURAS
FRUTA

17

SOPA DE COCIDO
GARBANZOS A LA BOLONESA
FRUTA

18

MACARRONES CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO
PATATAS VAPOR
YOGUR NATURAL

19

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

20

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

21

MACARRONES CON TOMATE
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

24

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
YOGUR

25

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26

SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON
ARROZ BLANCO
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

28

MENESTRA DE VERDURAS
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
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



FISH
REVOLUTION



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

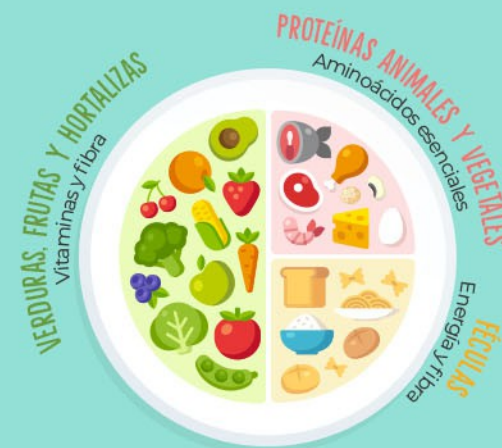
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.