

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN GLUTEN

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

FESTIVO

10

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

12

**LA ALEGRÍA DE LA HUERTA
(MURCIA)**

ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL
AJILLO
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS
FRUTA

14

CREMA DE LEGUMBRES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

GUISANTES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

CREMA DE LEGUMBRES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ CARNAVALESKO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
HELADO

28

SOPA DE PASTA SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

Observaciones: 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE
ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

FESTIVO

10

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
YOGUR

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA
(MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON
ALUBIAS)
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

GUISANTES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE
TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA
DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE
OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON ,OLIVAS Y
MAÍZ
LECHUGA
HELADO

28

SOPA DE GALETS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

Observaciones: 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Dieta: SIN LACTOSA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

6

MACARRONES AL AJILLO
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
LECHUGA
FRUTA

7

FESTIVO

10

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

11

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
FRUTA

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

GUISANTES CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

GARBANZOS SALTEADOS CON BACON
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

CREMA DE CALABACÍN
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

28

SOPA DE GALETS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

Observaciones: 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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

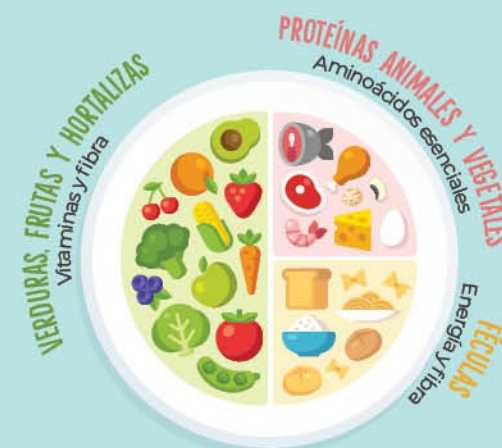
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.