

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

3

FESTIVO

6

FESTIVO

7

FESTIVO

8

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
YOGUR

9

SALTEADO DE VERDURAS
FILETE DE CERDO EN SALSA
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

10

MACARRONES CON VERDURAS Y
TOMATE
SALMON AL HORNO CON SALSA DE
SOJA
CALABACÍN AL HORNO
YOGUR

13

ALCACHOFAS CON JAMÓN
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

14

PATATAS GUISADAS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE
TOMATE
VERDURAS
YOGUR

15

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

16

A FUEGO LENTO (CASTILLA)
ASADO DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

MACARRONES (INTEGRALES) CON
SALSA DE QUESO
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

20

ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS Y
SEPIA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU
JUGO
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

21

COLIFLOR CON CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

22

CREMA DE CALABAZA
ESTOFADO DE PAVO
PATATA ASADA
YOGUR

23

ESPAGUETIS A LA PUTANESCA VEGETAL
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

24

MENESTRA DE VERDURAS
PINCHOS DE POLLO
ESPÁRRAGOS CON ACEITE DE OLIVA
YOGUR

27

PATATAS CON PIMIENTOS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y
TOMATE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

28

SOPA DE LETRAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
PATATAS DADO
YOGUR

29

ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
ESPIRALES AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
VERDURAS
YOGUR

31

SALTEADO DE CALABAZA Y
ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE
DE OLIVA
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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

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

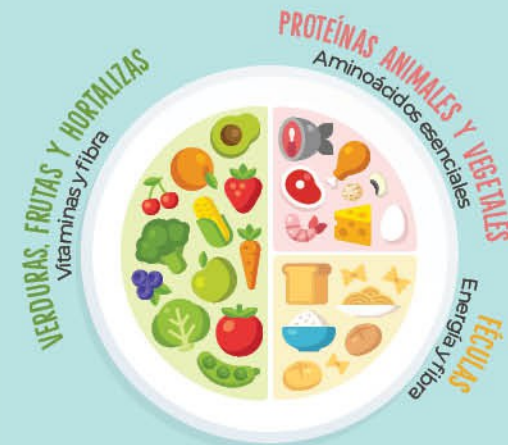
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.