

C. FUENLLANA - Dieta: BAJA EN COLESTEROL (SEGÚN LISTADO)

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

7

8

9

10

LENTEJAS CON VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ESPAGUETIS SALTEADOS  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y REMOLACHA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

GARBANZOS ESTOFADOS  
HUEVOS REVUELTOS  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

11

12

13

14

15

ESPIRALES SALTEADOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ARROZ BLANCO  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y MAÍZ  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18

19

20

21

22

SOPA DE LETRAS  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

MACARRONES SALTEADOS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

25

26

27

28

29

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA  
FRUTA

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
FRUTA

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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

# 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](http://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.**