

C. FUENLLANA - Dieta: BAJA EN COLESTEROL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

MACARRONES SALTEADOS
LOMO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

12

ARROZ CON ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO
BONIATO EN PURE
FRUTA

13

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA ASADA
FRUTA

14

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

16

MACARRONES SALTEADOS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
FRUTA

20

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN AL HORNO
BONIATO EN PURE
FRUTA

21

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
QUINOA
FRUTA

22

ARROZ CON ZANAHORIA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

23

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

26

ARROZ CON ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

27

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
CALABAZA ASADA
FRUTA

28

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TORTILLA FRANCESA
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

29

MACARRONES SALTEADOS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

30

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
POLLO ASADO
FRUTA



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

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.

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