

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN - Dieta: INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN POLLO ASADO PATATA PANADERA FRUTA	3	ESPAGUETIS CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	4	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	5	ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA BILBAÍNA ENSALADA VARIADA FRUTA	6	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VEGETAL DE SOJA
9	LENTEJAS ESTOFADAS CABEZA DE LOMO EN Salsa TOMATE Y MAÍZ FRUTA	10	ARROZ CON BRÓCOLI FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FRUTA	11	CREMA DE ZANAHORIAS POLLO ASADO AL ORÉGANO LECHUGA Y BROTES FRUTA	12	MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL PASTA (INTEGRAL) CON Salsa DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla) GELATINA DE FRESA	13	NO LECTIVO
16	NO LECTIVO	17	FESTIVO	18	NO LECTIVO	19	SOPA DE AVE CON PASTA FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	20	JUDÍAS VERDES CON TOMATE TORTILLA DE PATATA TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA POSTRE VEGETAL DE SOJA
23	LENTEJAS A LA JARDINERA POLLO EN Salsa ENSALADA DE MAÍZ FRUTA	24	CODITOS DE PASTA CON Salsa DE TOMATE HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y REMOLACHA POSTRE VEGETAL DE SOJA	25	MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR POLLO A LA PORTUGUESA FRUTA	26	BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS FRUTA	27	ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) SALMÓN EN Salsa LECHUGA Y TOMATE FRUTA

NOTAS:





# 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](http://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.**