

C. FUENLLANA - Dieta: MULTIALÉRGICO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE

2

COLIFLOR CON CALABACÍN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PATATA ASADA

3

CALDO DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y MORCILLO  
ZANAHORIA EN RODAJAS

4

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE ABADAJO A LA PLANCHA  
TOMATE NATURAL

7

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y TOMATE

8

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

9

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA

10

ENGLISH DAY  
CALDO DE COCIDO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS (ZANAHORIA Y PUERRO)  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA

23

DÍA DEL LIBRO  
CALDO DE COCIDO  
GARBANZOS A LA BOLONESA (ZANAHORIA, TOMATE Y CEBOLLA)  
LECHUGA Y PEPINO

24

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

25

COLIFLOR CON CALABACÍN  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
LECHUGA Y TOMATE

28

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO

29

ACELGAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE

30

CALABACÍN AL HORNO  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADAS 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 PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

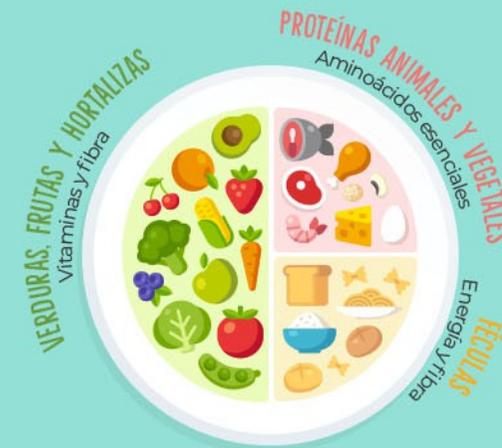
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**

### NOTAS:

