

C. FUENLLANA - Dieta: SIN CARNE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
LECHUGA
FRUTA

10

ENGLISH DAY
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
EMPANADO CASERO DE MERLUZA
PATATAS CHIPS
YOGUR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL Y
LEGUMBRETA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PATATA PANADERA
YOGUR

25

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
ENSALADA DE ALUBIAS
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

MACARRONES SALTEADOS
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

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."

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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

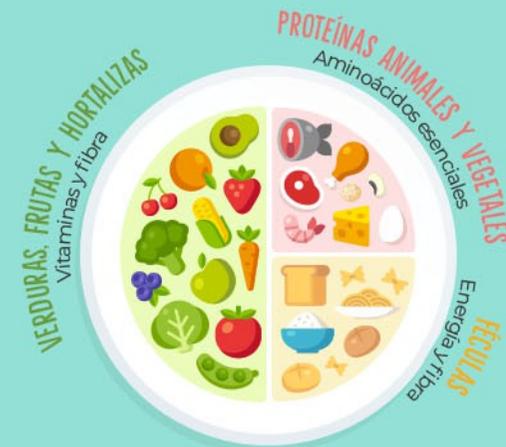
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.