

C. FUENLLANA - Dieta: SIN GRASAS, FRITOS, REBOZADOS NI AZUCARES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

2

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

MACARRONES SALTEADOS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

9

CREMA DE VERDURAS
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

10

ENGLISH DAY
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

25

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
FRUTA

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA ASADA
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 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

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

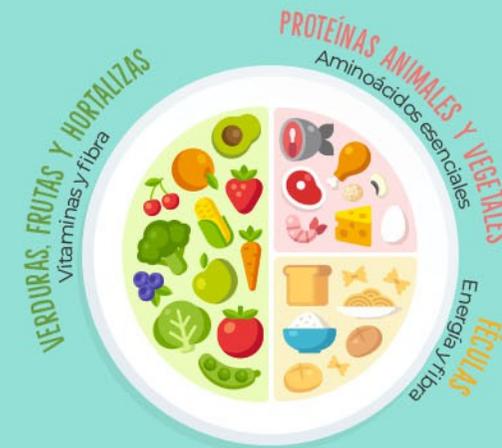
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.