

C. FUENLLANA - Dieta: SIN LEGUMBRES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

2

CREMA DE CALABACÍN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA ASADA
FRUTA

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y REPOLLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

COLIFLOR CON PATATAS
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA
FRUTA

10

ENGLISH DAY
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS CHIPS
YOGUR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

COLIFLOR SALTEADA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

24

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PATATA PANADERA
YOGUR

25

ESPINACAS CON PATATAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

ACELGAS REHOGADAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
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:



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

NOTAS:



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