

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

2

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3

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

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

9

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
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

LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN
GLUTEN
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
PATATA PANADERA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
YOGUR

25

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

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

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON
PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO
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...

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:

