

C. FUENLLANA - Dieta: MULTIALÉRGICO

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(PATATA ZANAHORIA Y PUERRO)
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

6

CALABACÍN AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE

8

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

9

BRÓCOLI CON PUERRO
MERLUZA EN Salsa VERDE
GUISANTES REHOGADOS

12

CALDO DE COCIDO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
ZANAHORIA EN RODAJAS

13

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA

14

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE Y ZANAHORIA

15

COLIFLOR CON CALABACÍN
FILETE DE ABADAJO A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
LECHUGA Y TOMATE

19

GUISANTES ENCEBOLLADOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

20

BRÓCOLI CON PUERRO
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ

21

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
(PATATA, ZANAHORIA Y PUERRO)
HUEVOS A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL

22

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

23

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA PLANCHA
LECHUGA

26

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

27

ACELGAS REHOGADAS
SALMÓN A LA PLANCHA
CALABACÍN

28

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA EN RODAJAS

29

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y
CEBOLLA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y PEPINO

30

CALDO DE COCIDO
LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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

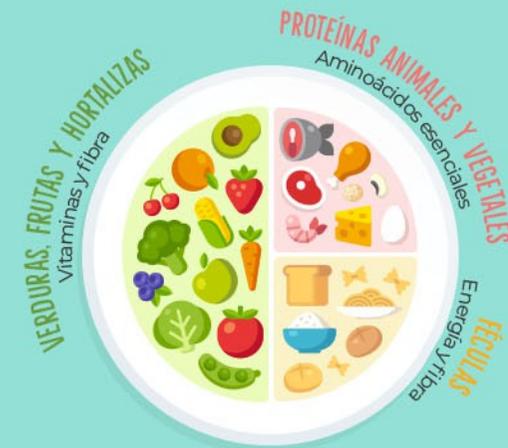
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

