

C. FUENLLANA - Dieta: SIN CARNE

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

FESTIVO



LENTEJAS ESTOFADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA



JUDÍAS VERDES CON TOMATE
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y QUINOA
PATATAS FRITAS
YOGUR



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR



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



ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES REHOGADOS
ZUMO DE NARANJA NATURAL



SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,
LEGUMBRETA Y COUS COUS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR



ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA



ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
YOGUR



DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
ENSALADA DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES)
PATATAS DADO
FRUTA



MACARRONES CON TOMATE
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
FRUTA



CREMA DE BRÓCOLI
LENTEJAS CON QUINOA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR



LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA



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



ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA PANADERA
BIZCOCHO CASERO



CREMA DE CALABACÍN
GARBANZOS CON QUINOA Y WOK DE
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA



ESPIRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE EMPANADOS
CALABACÍN
YOGUR



ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA



ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
ASADO DE VERDURAS
COUS COUS
HELADO



SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL
ROLLITOS DE PRIMAVERA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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

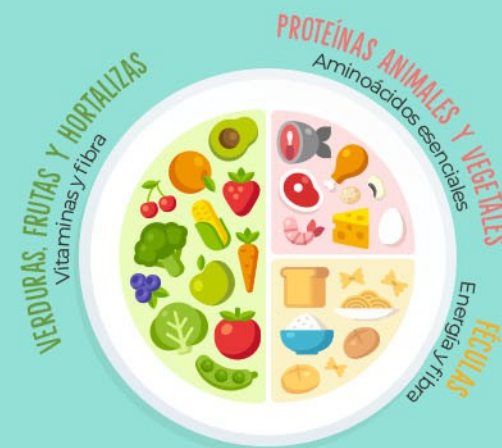
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.