

C. FUENLLANA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS ESTOFADAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

7

ARROZ TRES DELICIAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

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

9

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

12

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

15

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

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
PATATAS DADO
FRUTA

19

MACARRONES CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

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

23

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

26

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CARAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

27

ESPIRALES CON TOMATE
DADOS DE RAPE EMPANADOS
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

28

PAELLA MIXTA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
COUS COUS
HELADO

30

SOPA DE ESTRELLAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA Y TOMATE
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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

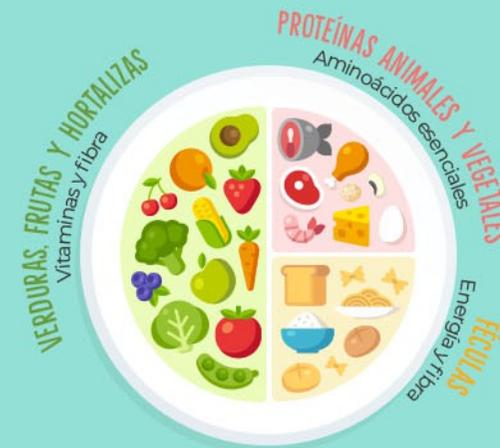
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.