

C. FUENLLANA - Dieta: SIN LEGUMBRES

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

CALABACÍN AL HORNO
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

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

9

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

12

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

14

CREMA DE PUERRO Y PATATA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA SAN ISIDRO
YOGUR

16

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

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

21

COLIFLOR SALTEADA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

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

23

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA NARANJA
PATATA PANADERA
YOGUR

26

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

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
DADOS DE RAPE EN SALSA
CALABACÍN
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

CREMA DE PUERRO Y PATATA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
QUINOA
HELADO

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
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:



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

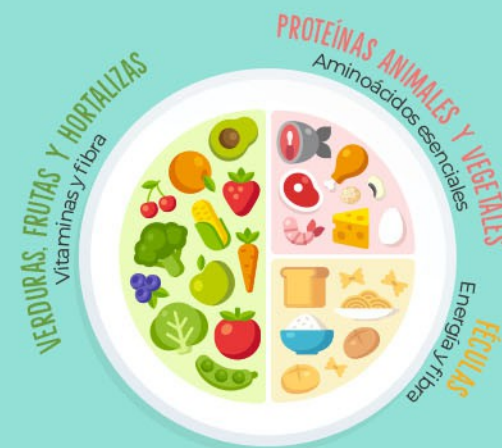
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**