

C. FUENLLANA - Dieta: VEGETARIANA SIN FRUTOS SECOS NI SOJA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

LENTEJAS ESTOFADAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

6

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

7

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

CALDO DE VERDURA
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

9

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
REVUELTO DE HUEVO Y PATATAS
GUISANTES REHOGADOS
ZUMO DE NARANJA NATURAL

12

CALDO DE VERDURA
GARBANZOS CON VERDURAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

15

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO
ENSALADA VERDE
YOGUR

16

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

19

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

20

CREMA DE BRÓCOLI
LENTEJAS CON QUINOA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

21

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA

22

CALDO DE VERDURA
COCIDO DE VERDURAS (GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA Y REPOLLO)
REPOLLO
YOGUR

23

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
PATATA PANADERA
YOGUR

26

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

27

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA
DE TOMATE CASERA
MENESTRA DE VERDURAS
CALABACÍN
YOGUR

28

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VERDE
FRUTA

29

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
ASADO DE VERDURAS
QUINOA
HELADO

30

CALDO DE VERDURA
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA
GRATINADO
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 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

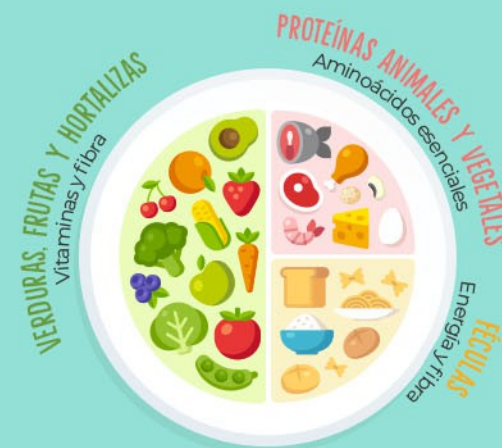
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.