

**C. FUENLLANA - Dieta:** SIN GRASAS, FRITOS, REBOZADOS NI AZUCARES

**Junio - 2025**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

2

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

3

CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DESNATADO

4

MACARRONES SALTEADOS  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

5

ENSALADA CAMPERA  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
YOGUR DESNATADO

6

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR DESNATADO

9

PAELLA MIXTA  
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR DESNATADO

11

MACARRONES A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

12

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
SALMÓN AL HORNO  
LECHUGA Y OLIVAS  
YOGUR DESNATADO

13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS  
FRUTA

17

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
ABADEJO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR DESNATADO

18

MENESTRA DE VERDURAS  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

CREMA DE CALABAZA  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
SOPA DE ESTRELLAS  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
YOGUR DESNATADO











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 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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

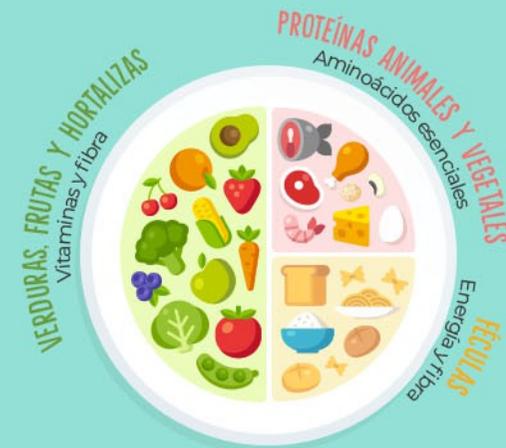
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.