

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	3 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA POLLO ASADO LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	4 CODITOS DE PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	5 PATATAS CON AJO Y PEREJIL ALBÓNDIGAS EN SALSA HELADO	6 LENTEJAS ESTOFADAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA TOMATE Y ZANAHORIA ZUMO DE NARANJA NATURAL
9 ARROZ CON BERENJENA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	10 GARBANZOS A LA BOLONESA JAMONCITOS DE POLLO ASADOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	11 PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA ENSALADA VERDE FRUTA	12 CREMA DE PUERRO Y PATATA SALMÓN A LA NARANJA LECHUGA Y OLIVAS HELADO	13 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA POLLO ASADO CON TOMILLO PATATAS DADO FRUTA
16 ARROZ CON TOMATE FILETE DE CERDO EN SALSA FRUTA	17 ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE ABADEJO FRITO CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	18 MENESTRA DE VERDURAS TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 CREMA DE CALABAZA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA HELADO

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

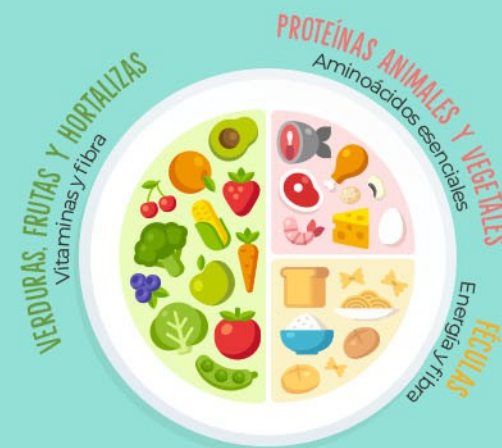
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.