

C. FUENLLANA - Dieta: CELIACA

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

FESTIVO

9

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
POLLO ASADO
BRÓCOLI
YOGUR

10

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO (TOMATE, PIMIENTO, PEPINO,
CEBOLLA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON
SALSA DE TOMATE CASERA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHULETA DE SAJONIA
FRUTA

24

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO)
SALTEADA
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON
ZANAHORIA
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA
Y PATATAS CUADRO
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

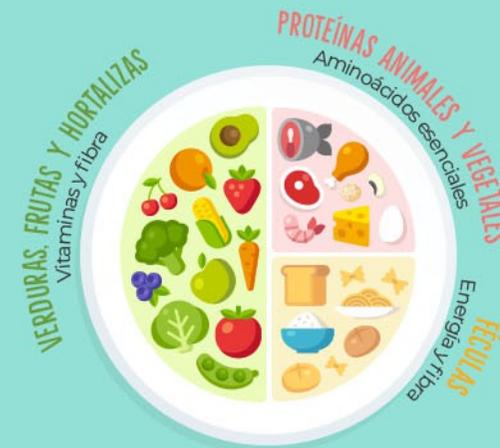
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.