

C. FUENLLANA - Dieta: CELIACA

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
MERLUZA EN SALSA VERDE
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
FILETE DE CERDO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
HELADO

3

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
POLLO A LA MIEL
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
FRUTA

6

GUI SANTES REHOGADOS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA

POLLO ASADO
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA
SALCHICHAS FRESCAS A LA PLANCHA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

9

LENTEJAS (ECOLÓGICO) A LA JARDINERA
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

10

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

13

NO LECTIVO

14

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA CAMELIZADA
PATATA ASADA
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

17

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

20

PAELLA DE VERDURAS
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA DE SETAS SIN GLUTEN NI HUEVO
GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

23

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON CALABACÍN
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

29

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
XD BOQUERÓN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

30

SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
HELADO

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...

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.

NOTAS:

