

C. FUENLLANA - Dieta: SIN CARNE

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE
SALMÓN EN SALSA
BRÓCOLI
YOGUR

10

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

15

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

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

GAZPACHO
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLINO
PATATA ASADA
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
MERLUZA EN SALSA
FRUTA

24

MACARRONES SALTEADOS
SALMON CON SALSA DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ABADEJO FRITO CON MAIZENA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS DADO
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:



in

@



NOTAS:

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

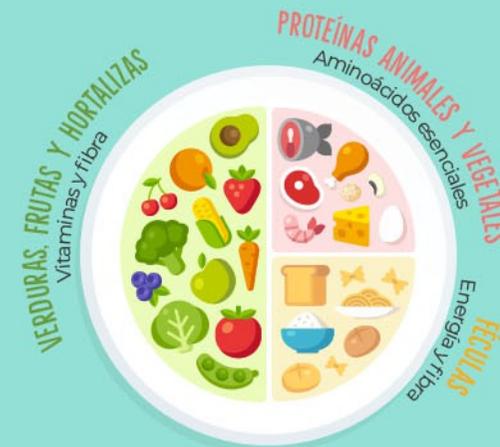
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.