

C. FUENLLANA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

FESTIVO

9

MACARRONES CON TOMATE  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
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 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  
RABAS DE CALAMAR  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

17

GAZPACHO  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

18

MACARRONES CON TOMATE  
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

LAZOS CON SALSA CARBONARA  
SALMON CON SALSA DE PUERROS  
GUISANTES  
FRUTA

25

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

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
SAN JACOBO DE PAVO  
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](http://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

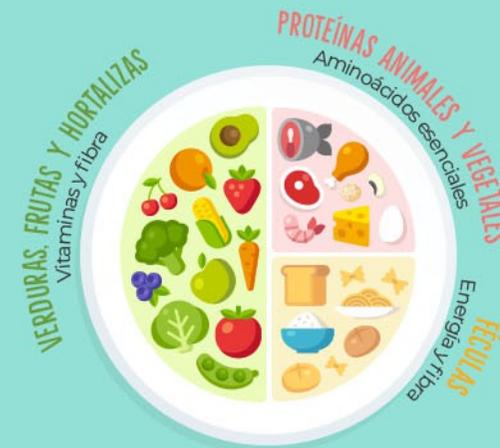
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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.**