

C. FUENLLANA - Dieta: SIN GRASAS, FRITOS, REBOZADOS NI AZUCARES

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

FESTIVO

9

MACARRONES SALTEADOS
POLLO ASADO
BRÓCOLI
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

11

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
SALMÓN A LA PLANCHA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12

ENSALADILLA RUSA NATURAL ALIÑADA
(PATATA, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)
LOMO A LA PLANCHA
PIMIENTO ASADO
FRUTA

15

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18

MACARRONES SALTEADOS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

19

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

22

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
HUEVOS A LA PLANCHA
LECHUGA
FRUTA

23

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CHULETA DE SAJONIA
FRUTA

24

MACARRONES SALTEADOS
SALMÓN A LA PLANCHA
GUISANTES
FRUTA

25

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
POLLO ASADO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

26

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

29

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA ASADA
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 de elaboración y servicio.

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:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

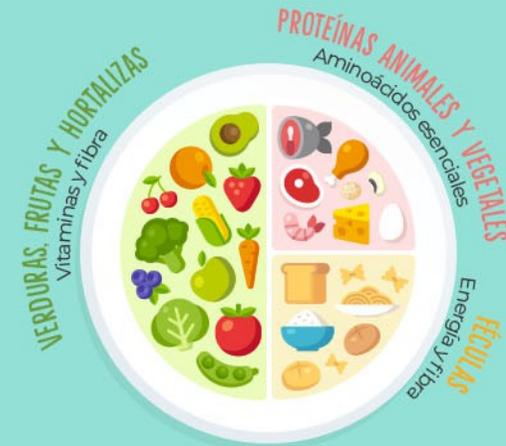
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.