

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

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

2

MACARRONES SALTEADOS  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

3

SOPA DE FIDEOS  
POLLO ASADO  
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES  
FRUTA

6

GUI SANTES REHOGADOS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA  
FRUTA

7

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)  
MACARRONES SALTEADOS  
POLLO ASADO  
FRUTA

8

CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

9

LENTEJAS A LA JARDINERA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO Y BROTES  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

13

NO LECTIVO

14

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

15

CREMA DE CALABAZA  
LOMO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

16

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

17

MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS  
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
LECHUGA  
FRUTA

21

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA

22

RECETA FISH REVOLUTION  
FIDEUA CON VERDURITAS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

23

LENTEJAS CON CALABACÍN  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

24

CREMA DE COLIFLOR  
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO  
FRUTA

27

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
POLLO ASADO  
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 COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

31

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA ASADA  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

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](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...

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:

