

C. FUENLLANA - Dieta: MULTIALÉRGICO

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 CALDO DE COCIDO TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y OLIVAS	5 GUISANTES ENCEBOLLADOS SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE	6 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE POLLO ASADO LECHUGA Y CEBOLLA	7 CALABACÍN AL HORNO MAGRO DE CERDO CON PATATAS DADO
10 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO (SIN PATATA) SALMON AL HORNO LECHUGA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA GUACAMOLE	12 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS ZANAHORIA EN RODAJAS	13 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE HUEVOS A LA PLANCHA TOMATE EN DADOS	14 ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
17 LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO	18 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO	19 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO (SIN PATATA) POLLO EN SALSA DE TOMATE LECHUGA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO BRÓCOLI CON PUERRO FILETE DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y OLIVAS	21 SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
24 BRÓCOLI CON PUERRO LOMO A LA PLANCHA CALABACIN AL HORNO	25 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA LECHUGA	26 CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA) FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	27 CALDO DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS Y POLLO ZANAHORIA EN RODAJAS	28 CHAMPIÑONES AL AJILLO TORTILLA FRANCESA TOMATE CON ORÉGANO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADASNo 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:



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

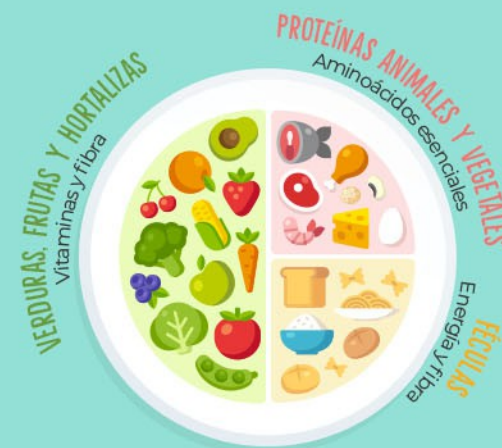
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.