

C. FUENLLANA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Noviembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 SOPA DE LLUVIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	5 JORNADA FISH REVOLUTION GUISANTES ENCEBOLLADOS FISH LASAÑA DE MERLUZA LECHUGA Y TOMATE FRUTA	6 ARROZ AL PESTO POLLO ASADO A LA PROVENZAL ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ YOGUR	7 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES FRUTA
10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y BROTES FRUTA	11 MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA) CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA) FILETE DE POLLO EMPANADO GUACAMOLE YOGUR	12 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	13 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	14 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO CON TOMILLO LECHUGA, TOMATE Y PEPINO FRUTA
17 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE CALABACÍN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA	18 ARROZ TRES DELICIAS MERLUZA EN SALSAS ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	19 JUDÍAS VERDES CON PATATAS POLLO EN SALSAS DE TOMATE MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	20 DIA UNIVERSAL DEL NIÑO ESPAGUETIS CON PISTOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO LECHUGA Y OLIVAS HELADO	21 CREMA DE CALABAZA TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
24 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA) ALBÓNDIGAS EN SALSAS PATATAS DADO FRUTA	25 ARROZ CON TOMATE ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	26 CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS FILETE DE CERDO EN SALSAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA	28 FIDEUA CON VERDURITAS TORTILLA DE ATÚN TOMATE CON ORÉGANO FRUTA

aprende
acomer
sano.org



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:



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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

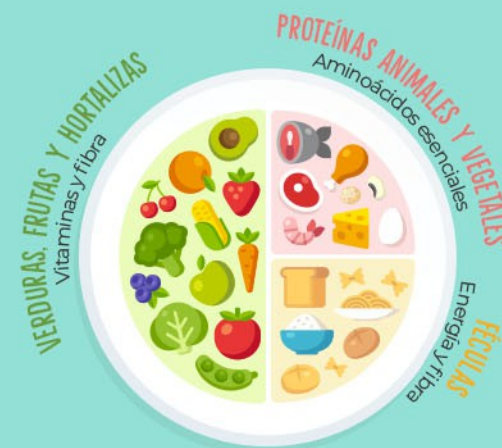
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.