

C. FUENLLANA - Dieta: SIN LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
CON SALSA DE TOMATE CASERA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI,  
APIO Y PATATA)  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

4

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

6

COLIFLOR CON CALABACÍN  
FILETE DE CERDO AL AJILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

9

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
FRUTA

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA  
FRUTA

12

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
GELATINA DE FRESA

13

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE  
ALBAHACA  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

16

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

17

COLIFLOR CON CALABACÍN  
RAGOUT DE TERNERA  
FRUTA

18

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
COCIDO CON POLLO, MORCILLO, PATATA Y  
REPOLLO  
REPOLLO  
FRUTA

20

BRÓCOLI CON PUERRO  
TORTILLA DE PATATA  
ENSALADA VERDE  
YOGUR

23

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE MAÍZ  
FRUTA

24

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON  
SALSA DE TOMATE CASERA  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA Y REMOLACHA  
YOGUR

25

**MERCADO DE LIVRAMENTO  
(PORTUGAL)**  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
POLLO A LA PORTUGUESA  
FRUTA

26

CREMA DE CALABACÍN  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

27

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
SALMÓN EN SALSA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA



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.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

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

### OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**