

C. FUENLLANA - Dieta: BAJA EN COLESTEROL (LISTADO) SIN FS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

ACELGAS REHOGADAS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

6

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

ARROZ CON PESCADO
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS A LA PLANCHA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

14

GUISANTES REHOGADOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE
DE OLIVA Y HIERBAS
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20

SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

21

CREMA DE PATATA NATURAL
ESTOFADO DE CERDO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

GUISANTES REHOGADOS
POLLO ASADO
PATATA ASADA
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y
QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
LECHUGA
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA
PEPINO
FRUTA

29

ACELGAS REHOGADAS
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y
POLLO
FRUTA



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

NOTAS:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

