

C. FUENLLANA - Dieta: BAJA EN GRASA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

5

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMÓN A LA PLANCHA  
BERENJENA A LA PLANCHA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATAS DADO  
FRUTA

7

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

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA FRANCESA  
CALABACÍN  
FRUTA

11

CREMA DE CALABAZA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

12

ARROZ CON CALABACÍN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES SALTEADOS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

18

ARROZ CON CALABACÍN  
SALMÓN A LA PLANCHA  
BONIATO EN PURE  
FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

20

SOPA DE PASTA CON CALDO VEGETAL  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
PATATAS DADO  
FRUTA

21

CREMA DE PATATA NATURAL  
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
CALABACÍN  
FRUTA

25

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
POLLO ASADO  
PATATA ASADA  
FRUTA

26

ESPAGUETIS SALTEADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
CALABACÍN  
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA

28

ARROZ CON CALABACÍN  
TORTILLA FRANCESA  
BONIATO ASADO  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
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:



## 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

Espárrago 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

