

C. FUENLLANA - Dieta: MULTIALÉRGICO

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO

5

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

6

CALDO DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y  
ZANAHORIA  
TOMATE ALIÑADO

7

ESPINACAS CON PATATA  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS  
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y  
CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y OLIVAS

11

SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
CON SESAMO Y ACEITE DE OLIVA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE

12

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
POLLO EN SALSAS  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

13

LENTEJAS (ECOLOGICO) CON VERDURAS  
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)  
HUEVOS A LA PLANCHA  
LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

14

ACELGAS CON PATATA  
POLLO ASADO  
TOMATE Y OLIVAS

15

BRÓCOLI CON PUERRO  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE  
DE OLIVA Y HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA

18

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS  
LECHUGA Y PEPINO

19

ESPINACAS CON PATATA  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y OLIVAS

20

CALDO DE COCIDO  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y  
ZANAHORIA  
TOMATE ALIÑADO

21

BRÓCOLI CON ZANAHORIA  
ESTOFADO DE CERDO  
ARROZ INTEGRAL

22

ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y  
CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y TOMATE

25

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA

26

COLIFLOR CON CALABACIN  
MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

27

LENTEJAS (ECOLOGICO) CON VERDURAS  
(CEBOLLA, ZANAHORIA, PUERRO)  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA

28

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

29

BROCOLI CON PUERRO  
FILETE DE POLLO EN SALSAS  
TOMATE ALIÑADO



NOTAS: "TODAS LAS VERDURAS PELADAS No 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.** 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)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

