

C. FUENLLANA - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
DADOS DE RAPE REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

6

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

7

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11

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

12

ARROZ CON PESCADO
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
HELADO

13

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS
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
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA

18

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
LECHUGA
HELADO

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

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
ESTOFADO DE CERDO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

26

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
FRUTA

27

LENTEJAS ESTOFADAS
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR

28

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CHORIZO
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
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

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

