

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

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  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
FRUTA

6

SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
LOMO A LA PLANCHA  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11

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

12

ARROZ CON PESCADO  
POLLO EN SALSA  
HELADO

13

LENTEJAS ESTOFADAS  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

14

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

15

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
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 PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN  
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  
POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
FRUTA

25

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

26

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA  
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 GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
FRUTA

29

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
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)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

