

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

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)  
SALMÓN EN SALSA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

3

CHAMPIÑONES AL AJILLO  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

POTAJE DE GARBANZOS  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

5

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

8

ESPIRALES SALTEADOS  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

10

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA Y CEBOLLA  
FRUTA

11

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ENSALADILLA DE ARROZ  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ BLANCO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

17

ESPAGUETIS SALTEADOS  
SALMÓN EN SALSA  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR












FISH REVOLUTION



# 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

