

C. FUENLLANA - Dieta: SIN LEGUMBRES

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ENSALADA DE PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON MAÍZ Y TOMATE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

2

CREMA DE ZANAHORIAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE
HELADO

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4

ESPINACAS CON PATATAS
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
PATATA ASADA
FRUTA

8

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA
SALMÓN EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

9

ESPINACAS CON PATATAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR

10

VICHYSOISE
FILETE DE POLLO EMPANADO SIN HUEVO SIN GLUTEN
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

11

BRÓCOLI CON PUERRO
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
FRUTA

12

ARROZ CON BRÓCOLI
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
FRUTA

15

CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

16

ARROZ CON BRÓCOLI
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

17

MACARRONES (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) SALTEADA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18

COLIFLOR CON PATATAS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
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
HELADO



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

