

C. FUENLLANA INFANTIL - Dieta: SIN HUEVO

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE  
HELADO

3

CREMA DE BRÓCOLI  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

4

POTAJE DE GARBANZOS  
SALMÓN EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
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

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
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

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

12

ARROZ CON BRÓCOLI  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
FRUTA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
FRUTA

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

17

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

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
FRUTA

19

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO  
HELADO

22

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

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA  
FRUTA

24

ARROZ CON VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
YOGUR

25

CREMA DE VERDURAS  
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA  
PATATA PANADERA  
FRUTA

26

MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA VERDE  
HELADO

30

CREMA DE CALABACÍN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE TOMATE  
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)

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

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

