C. FUENLLANA - Dieta: CELIACA

Octubre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**2** ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA CON PAN SIN GLUTEN Y SIN HUEVO . HELADO
5 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES . FRUTA DE TEMPORADA	**6** ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA REVUELTO DE PATATAS Y QUESO LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**7** CREMA DE PUERRO Y PATATA POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO LECHUGA Y ESPÁRRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	**8** *RECETA FISH REVOLUTION* PAELLA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS HELADO	**9** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA
12 **FESTIVO**	**13** CREMA DE VERDURAS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**14** BRÓCOLI CON PATATAS POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**15** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**16** ARROZ CON TOMATE BACALAO AL AJOARRIERO ARAGONÉS LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR
19 PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDIA VERDE FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO PIMIENTO ASADO FRUTA DE TEMPORADA	**20** ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE FILETE DE ABADEJO EN SALSA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**21** *LA RUTA DE LA SEDA* MACARRONES SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA DE TOMATE CASERA KHORESH MORGH (POLLO A LA PERSA) ZANAHORIA DADO FRUTA DE TEMPORADA	**22** SOPA DE PASTA (TUBITO) SIN HUEVO Y SIN GLUTEN GARBANZOS CON TOMATE ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**23** ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA
26 ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**27** TUBITOS SIN GLUTEN NI HUEVO AL AJILLO ATÚN EN SALSA DE TOMATE JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA	**28** CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO FRUTA DE TEMPORADA	**29** ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA DE TEMPORADA	**30** GUISANTES CON JAMÓN HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE YOGUR

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

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.