

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS NI LTP (SEGUN LISTADO)

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

MACARRONES SALTEADOS  
TORTILLA DE QUESO  
LECHUGA  
FRUTA

4

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ CON ZANAHORIA  
SALMÓN AL HORNO SOBRE LECHO DE  
ESPINACAS  
HELADO

5

ACELGAS REHOGADAS  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATAS DADO  
FRUTA

6

CREMA DE PUERROS  
POLLO AL AJILLO  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
LÁCTEO

7

LENTEJAS HERVIDAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
FRUTA

10

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

11

ALUBIAS BLANCAS HERVIDAS CON ACEITE DE  
OLIVA  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA  
LÁCTEO

12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON  
PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
FILETE DE ABADAJEO ENHARINADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LÁCTEO

14

SOPA DE FIDEOS  
POLLO EN SALSA  
CALABACÍN COCIDO  
FRUTA

17

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

19

ENSALADA DE PASTA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HELADO

21

LENTEJAS HERVIDAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.  
NO TOLERA NI POR CONTACTO LA MANZANA, EL MELOCOTÓN NI EL CACAHUETE (ES MUY ALERGICO)  
NADA EN SALSAS Y CASI NADA DE ESPECIAS EN LAS PREPARACIONES

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria



**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



**SI HEMOS COMIDO...**

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

**PODEMOS CENAR:**

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**