

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA
YOGUR

2

CREMA DE VERDURAS
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
POLLO, PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO
YOGUR

4

ARROZ CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

7

ESPIRALES A LA ITALIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA
FRUTA

8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
LECHUGA
YOGUR

9

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
HELADO

10

CREMA DE VERDURAS
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS
CON MAIZENA
LECHUGA
YOGUR

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

23

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO
CON SALSA TERIYAKI
YOGUR

25

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA VERDE
FRUTA

28

LAZOS CON SALSA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29

GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELO DE ATÚN
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON
ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
PANINI DE PULLED PORK
ENSALADA VERDE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: 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

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

NOTAS:

