

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN PLV, HUEVO, LENTEJAS NI GUISANTES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

2

CREMA DE VERDURAS  
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

3

SOPA DE COCIDO SIN GLUTEN ( TUBITOS )  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
REPOLLO  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

4

ARROZ CON TOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

7

PASTA SIN GLUTEN Y SIN HUEVO CON SALSA  
DE TOMATE CASERA  
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA  
LECHUGA  
FRUTA

8

BRÓCOLI CON PATATAS  
POLLO A LA CAZADORA  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

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

10

CREMA DE VERDURAS  
TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS  
CON MAIZENA  
LECHUGA  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE PASTA ( TUBITO ) SIN HUEVO Y SIN  
GLUTEN  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

24

ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO  
CON SALSA TERIYAKI  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA  
VERDE, ZANAHORIA)  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

PASTA (SIN GLUTEN Y SIN HUEVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PIMIENTO, CEBOLLA  
Y ZANAHORIA)  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA

29

GARBANZOS ESTOFADOS  
ABADEJO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
POSTRE VEGETAL DE SOJA

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 de elaboración y servicio.

# 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](http://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...

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.**

## NOTAS:

