

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN ARROZ CRUDO

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA
FRUTA

3

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE NATURAL
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
LECHUGA
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

9

ENSALADA CAMPERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

11

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

12

PAELLA DE VERDURAS
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
LÁCTEO

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA
FRUTA

17

MACARRONES A LA CARBONARA
ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO
LÁCTEO

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSAS CHIMICHURRI
LECHUGA
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

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

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:

