

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN CARNE

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 ESPINACAS  
TOMATE NATURAL  
LÁCTEO

4

ESPIRALES A LA CARBONARA  
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
LECHUGA  
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
FILETE VEGETAL A LA JARDINERA  
LÁCTEO

6

CREMA DE CALABACÍN  
FALAFEL DE LEGUMBRES (GARBANZOS)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

ENSALADA CAMPERA  
FRICANDO DE FILETE VEGETAL  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

10

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE ALIÑADO  
LÁCTEO

11

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

12

PAELLA DE VERDURAS  
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO  
LÁCTEO

13

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS) Y VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA Y PIMIENTO)  
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN  
LECHUGA  
FRUTA

17

MACARRONES CON TOMATE  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
TOMATE ALIÑADO  
LÁCTEO

18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

19

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN  
HUEVOS REVUELTOS  
LECHUGA  
FRUTA

20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
CREMA DE VERDURAS  
HAMBURGUESA DE LEGUMBRE 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.

# 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:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

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

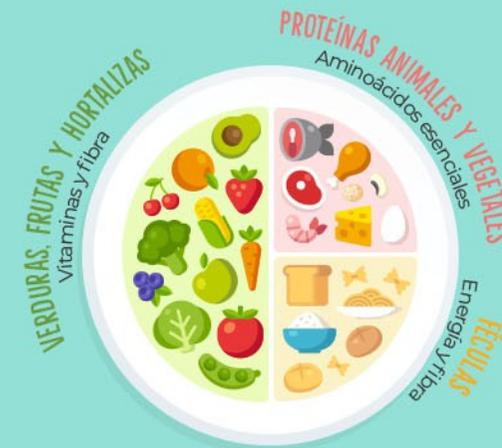
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.