

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - Dieta: SIN FRUTOS SECOS, NI PIEL DE MELOCOTÓN NI PARAGUAYA

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 TIRAS DE LOMO DE CERDO NATURAL FRITAS CON MAIZENA 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 Salsa CHIMICHURRI LECHUGA FRUTA	20 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



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...

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.